

ELECCIÓN Y CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA

LUIS SANTIAGO ALMAZÁN

Psicólogo Clínico y Terapeuta Familiar / Director de KINE - Centro de Terapia Familiar
Barcelona, 2007 (España)
www.kine.org

Una metáfora que me gusta aplicar a la relación de pareja es la de "compañeros o socios en el vivir". Todas las características de los socios las tienen las parejas: lealtad, proyecto común, no ir en contra del otro, apoyo mutuo, reparto de funciones, agrandar la empresa, apretarse el cinturón en momentos de crisis, etc.

Por eso, la relación de pareja no la podemos ver como un producto acabado que "funciona bien" (felicidad) o "no funciona bien" (infelicidad), sino como un proceso en continuo cambio. Es un producto en "construcción continua". Es una aventura interminable en la que no se puede pretender "cristalizar" una etapa de bienestar, ya que eso llevaría a la involución de cada miembro. En este sentido, la pareja es un "estado de equilibrio, (permanentemente) inestable". El *equilibrio* vendría dado por el *vínculo* existente entre los dos miembros, y la *inestabilidad* vendría reflejada por las *crisis cíclicas* que las parejas van teniendo. De ahí, que esa "construcción" no fija, que es la pareja, permite que cada miembro vivencie, en distintas etapas, comodidad e incomodidad, seguridad e inseguridad, entusiasmo y frustración, etc.

Es interesante observar que, en las parejas, lo que fue motivo de atracción, con el tiempo, se convierte en el motivo de queja. Esto es debido a que con los años, lo que cambia, no son tanto las conductas del otro sino la luz con la que cada miembro contempla esa conducta.

Así por ejemplo, a ella le gustó que él era un chico discreto y nada fanfarrón. Pero ahora le exaspera su apocamiento a la hora de tener que enfrentar las situaciones difíciles. O por poner otro ejemplo, a él le gustó que ella era una mujer activa y responsable. Ahora no soporta la presión que ella ejerce sobre él para que sea más responsable y luchador.

© Autor: Luis Santiago Almazán

APUNTES DE TERAPIA DE PAREJA - Centro Kine, 2003 Barcelona (Spain)
Registro de la Propiedad Intelectual nº 5893-2003 Depósito Legal B-47.343-2003

En la elección de pareja entran en juego muchos factores. Quiero destacar dos que me parecen claves, y que tendrían que ver con una dimensión horizontal y con otra vertical.

La dimensión horizontal, es decir, el motivo de elección entre el otro y yo, sería:

- (a) Busco a alguien que me confirme lo que soy.
- (b) Busco a alguien que me llene un vacío.

En el primer caso hay una necesidad de reafirmar la identidad. Si, por ejemplo, un hombre basa su identidad en el dominio, elegirá a una mujer con poca capacidad para poner límites y así él seguirá sintiendo que es dominante. Haciendo un juego de palabras diríamos que: *uno elige a alguien que "no tiene aquello que uno tiene", para que pueda seguir poniendo en juego lo que "tiene"*.

En el segundo caso hay una necesidad de suplir una carencia. Si, por ejemplo, un hombre con muchas inseguridades elige a una mujer segura de sí misma y emprendedora, puede vivenciar a través de ella (de forma vicaria) la seguridad que él no tiene. Por lo tanto: *uno elige a alguien que "tiene aquello que uno no tiene", para vivir a través del otro lo que a uno "le falta"*.

Como en las parejas rige el *principio de complementariedad*, se observa que si un miembro elige al otro para reafirmar su identidad (elección positiva), el otro lo elige para suplir una carencia (elección negativa). En ocasiones se observa, lo que yo llamo, una *"complementariedad paradójica"*. Por ejemplo, una mujer fuerte puede elegir como pareja a un hombre débil. Aunque, por un lado lo necesita para dominarlo, por otro lo desprecia por su debilidad. La paradoja se da en el hecho de que aunque admire a un hombre fuerte no puede estar con él porque entrarían en competencia: *"con quien me gustaría estar, no puedo; y con quien puedo estar, no me gusta"*.

La otra dimensión, la vertical, el motivo de elección que tiene que ver con mi posición dentro de mi familia de origen, sería:

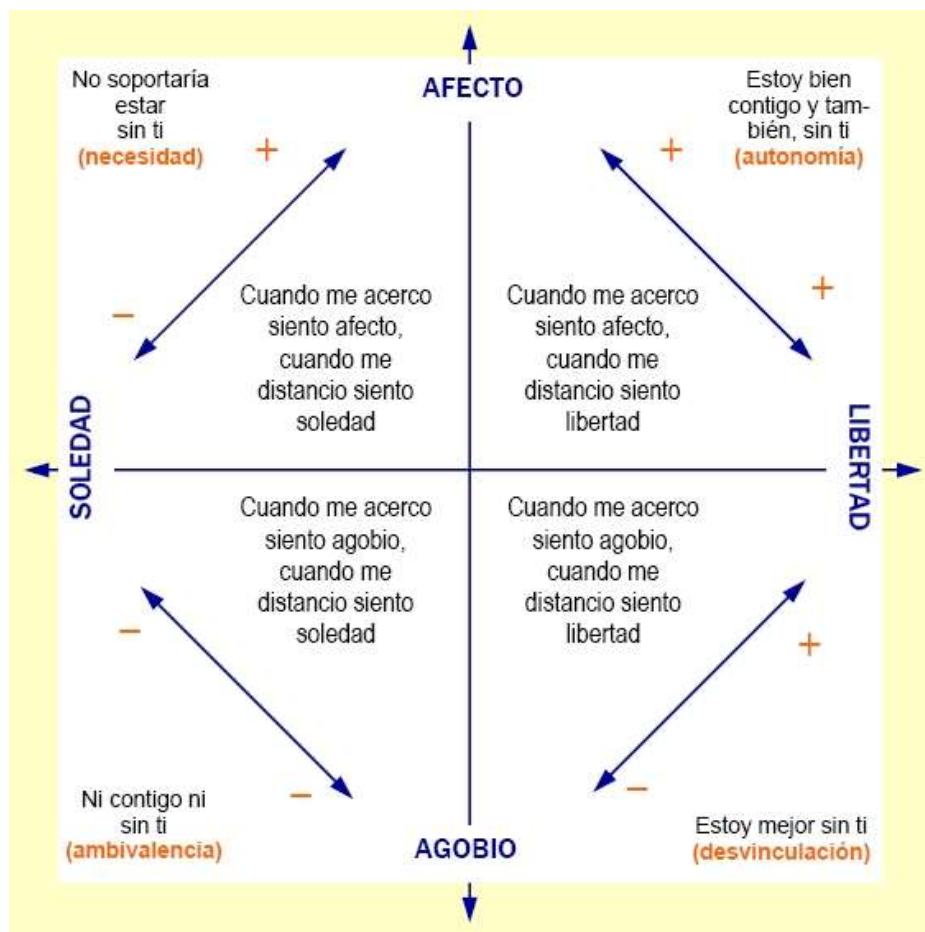
- (a) Busco a alguien para perpetuar el tipo de vínculo que tengo con mi familia
- (b) Busco a alguien para cambiar el tipo de vínculo que tengo con mi familia

En el primer caso, por ejemplo, un hombre que esté muy apegado a su familia, elegirá una mujer que será "adoptada" por aquélla, de forma que el marido pueda seguir la estrecha vinculación con su propia familia. La mujer, por su parte, habrá encontrado en su familia política el tipo de familia que nunca tuvo.

En el segundo caso, es a través de la elección que una persona hace de su cónyuge, cómo puede cambiar la relación con su propia familia. Por ejemplo, una mujer que tenía una débil vinculación con su familia, logra estrecharla después de elegir como pareja a un hombre el cual es valorado y querido por los padres de ella, quizá el hijo que nunca tuvieron esos padres.

De manera general, podemos decir que elegimos aquella persona que nos da la oportunidad de cambiar y evolucionar. Que esto, luego, uno lo consiga o no es otra cosa.

Otra cuestión interesante es la dialéctica que se produce entre la proximidad y distancia. Éste es un elemento que nos permite entender los movimientos cíclicos de las parejas en cuanto a fases de *satisfacción* y fases de *malestar*. Parece claro que la proximidad entre dos personas puede ser indicativo de afecto pero también puede producir agobio. Al mismo tiempo, la distancia con respecto al otro, puede producir sentimientos de soledad o puede hacer que uno experimente libertad. He visto útil representar en un gráfico, y a través de un *eje de coordenadas*, ambas dimensiones, *proximidad* y *distancia* y, de esta manera, observar en qué cuadrante se encuentra cada miembro de la pareja:



Los sistemas humanos, tales como la familia, la pareja, la escuela y otros grupos, se organizan en base a pautas interactivas.

Los patrones de interacción pertenecen, por tanto, al mundo de lo circular. Esto significa que una pauta es creada y mantenida, al menos, por dos personas. Por eso, la pauta *conecta* a las dos personas de forma que las hace inseparables mientras esté presente la pauta. La intensidad de la inseparabilidad variará, lógicamente, según el tipo de relación: no tiene la misma intensidad la relación madre-hijo, dos compañeros de un equipo deportivo, o la relación de pareja.

Cuando los dos miembros de la pareja se comunican, lo que hacen es intercambiar mensajes, pero cada uno establece *su propia* puntuación o pauta de quién es el que ha iniciado algo y quién simplemente ha reaccionado. Tal como dice Paul Watzlawick en su obra "Teoría de la

comunicación humana”, el problema aparece cuando los integrantes de la comunicación no están de acuerdo en cuál es el inicio de la secuencia y cuál el final, produciéndose lo que el autor ha llamado una discrepancia en la puntuación de hechos. En este sentido decimos que cada uno puntúa o pautas la secuencia en un punto distinto. A continuación, pongo algunos ejemplos de pautas circulares en las que cada miembro de la pareja puntúa de forma discrepante la secuencia interactiva:

El marido dice:

— *"No te cuento nada porque siempre me interrogas"*

Su pareja le responde:

— *"Te interrogo porque nunca me cuentas nada"*

La mujer dice:

— *"Soy poco cariñosa porque pasas de mí"*

Su pareja le responde:

— *"Paso de ti porque eres poco cariñosa"*

La mujer dice:

— *"Tengo más confianza con mi familia que ti porque ellos me apoyan y tú no"*

Su pareja le responde:

— *"No te apoyo porque tienes más confianza en tu familia que en mí"*

Estas discrepancias en la forma de puntuar los hechos provocan situaciones de tensión y bloqueo, ya que cada uno se siente impotente para que algo cambie porque cada uno tiene claro que "es el otro" el que está *creando, provocando o manteniendo* tal situación. Ambos se sienten víctimas del conflicto.

La mayoría de los conflictos en la comunicación de la pareja están basados en esta forma discrepante de puntuar, cada uno, los hechos.

© Autor: Luis Santiago Almazán

APUNTES DE TERAPIA DE PAREJA - Centro Kine, 2003 Barcelona (Spain)
Registro de la Propiedad Intelectual nº 5893-2003 Depósito Legal B-47.343-2003

Por último, me gustaría hacer una reflexión con respecto a la cuestión del tiempo. Quiero decir que hay dos formas de entender el *devenir del tiempo* en las relaciones de pareja. Para una comprensión de los conflictos en las parejas vale la pena tenerlas en cuenta. Hay un *modelo del tiempo* considerado por la mayoría de la gente como el obvio. Y es el tiempo "lineal". Va en línea recta del pasado al futuro, pasando por el presente. Una metáfora para el tiempo lineal es el recorrido del tren.

Aplicándolo a la relación de pareja, la estación de "origen" sería cuando la pareja se conoció y la estación "final" sería, en unos casos, la muerte de uno de ellos o, en otros casos, la separación de la pareja. Durante el recorrido de todo el trayecto, la pareja pasa por estaciones "agradables" y estaciones "desagradables". En más de una ocasión algún miembro de la pareja está tentado a decir: "*Paren el tren que me apeo*". Lo inadecuado de este modelo es que se puede caer en la trampa de querer volver a estaciones anteriores con añoranza, "porque fueron mejores", o pensar que el futuro, cuando la pareja todavía se encuentra en la etapa del enamoramiento, será una perpetuación del presente idílico que están viviendo.

Aquí es muy pertinente recordar el aforismo de Gustave Flaubert: "*El futuro nos tortura, el pasado nos encadena. He aquí porqué se nos escapa el presente*".

Hay un segundo *modelo de tiempo* que es "no lineal". La metáfora que me gusta emplear es la de un puzzle.

La relación de pareja sería como un puzzle en constante construcción. Nunca acabamos de completarlo. La diferencia estriba en que hay momentos en que la colocación de las piezas nos hacen ver una bella imagen y, en otros momentos, la imagen es más desagradable. El puzzle nunca se acaba porque tiene infinitas piezas. Hay una primera opción que consiste en dejarlo incompleto. Éste sería el caso de la pareja que se estanca y no evoluciona. Se queda con lo que tiene pero pronto llega la rutina y el desinterés y permanecen así hasta el final. Hay otra opción, que consiste en abandonar dicho puzzle porque uno siente que con esas piezas

nunca podrá construir bellas imágenes. Entonces, la separación sería la decisión elegida. Pero también existe una tercera opción cuyo objetivo consiste en ir aprendiendo a "colocar" las piezas con la habilidad necesaria para que la imagen que contemplemos sea lo más agradable posible. Pero siempre habrá momentos que el encaje de las piezas no sea el adecuado y esos son las vivencias de crisis en la evolución de la pareja.

Considero más útil adherirnos al modelo de tiempo "no lineal", ya que, de esta manera, no caeremos en la trampa de buscar una felicidad permanente sino que el objetivo se basará en no instalarse en un sufrimiento inútil que no permita una satisfactoria "construcción" de la relación.

Por lo tanto, podríamos afirmar que el tiempo, en una relación de pareja, es la condición necesaria, aunque no suficiente, para que la pareja sea capaz de aprender que su solidez y satisfacción depende, al igual que los árboles, del desarrollo de sus raíces. Aquí podríamos aplicar la conocida máxima: *"Mientras más profundas son las raíces más altas se elevarán sus ramas"*.