

Conflictos de pareja: consideraciones sobre los mitos influyentes.

Roberto Sanz

Psicólogo y Terapeuta Sexual

Dentro de la pareja es inevitable el conflicto. Aun más, es incluso recomendable pues motiva la comunicación, la negociación y la expresión afectiva entre los miembros. Entendiendo el conflicto como cualquier disputa o problema que surge en la pareja en sí o entre sus miembros, debemos ser sinceros y asumir, no ya su existencia, sino su frecuencia. Todos los hemos tenido en algún momento en algún grado. La mayoría se resuelven en el mismo seno de la pareja, pues su importancia es mínima. Pero algunos requieren un esfuerzo mayor, o incluso una ayuda terapéutica.

Los conflictos, en general, frecuentemente vienen relacionados con el establecimiento de límites dentro y fuera de la pareja. Los límites internos, denominados intra-diádicos, establecen la individualidad. Es decir, dónde termina el espacio de un miembro para convertirse en el de la pareja. Gracias al establecimiento claro de estos límites es posible mantener la privacidad dentro de la relación de pareja. Los externos, o extra-diádicos, regulan las relaciones de la pareja como entidad con el entorno y las redes sociales; familias de origen, amistades comunes, etc.

Si los límites internos no están claramente definidos, pueden surgir problemas de falta de intimidad, de absorción entre los miembros o de restricción de libertades, dando lugar a parejas fusionadas. Si son demasiado rígidos la situación puede asemejarse más a "compartir piso" que a una relación de pareja.

En relación a los externos, si son insuficientes es posible convertir la pareja en un grupo, permitiendo la entrada de distintas personas en su vida; padres, hijos o amigos son lo más frecuente. Por el contrario, si su rigidez es excesiva la pareja perderá redes sociales importantes.

Los conflictos derivados del establecimiento de estos límites son habituales, aunque relativamente fáciles de superar en consulta. Con la ayuda del terapeuta es posible delimitarlos, remarcarlos o hacerlos más permeables según las circunstancias. Se podría decir que son conflictos de origen bastante visible y, por tanto, reales para la pareja. Y si la propia pareja puede percibirlos es mucho más probable su colaboración eficaz en la consulta.

Pero existen otro tipo de conflictos que no resultan tan visibles. De hecho, lo frecuente en estos casos es que la persona desconozca su origen. Por ello pueden resultar más peligrosos. Los mitos.

Los mitos son esas creencias infundadas que surgen culturalmente y que generan en las personas expectativas exageradas o erróneas, provocando comportamientos y relaciones disfuncionales en las personas. Aun más, dentro de la pareja se suelen entremezclar los de un miembro con los del otro, provocando malestar por sí solos o al entrar varios en contacto. Estas creencias son muy diversas, pero comparten una supuesta veracidad. Es decir, se asumen como siempre ciertas y en todas las ocasiones, e imposibles de verificar.

Estos mitos se establecen en torno al amor, la pareja, la familia o la sexualidad. Mitos como la media naranja, el príncipe azul, la adivinación... establecen unas formas determinadas de relación dentro de la pareja que exteriormente serán difíciles de identificar, más aun por los propios miembros.

Es importante conocer todos los mitos que pueden entrar en el juego de un conflicto de pareja, pues su rápida identificación puede marcar la diferencia entre una terapia exitosa o el estancamiento, incluso su fracaso. Para ello hacemos un breve repaso de algunos empezando por los familiares que "se llevan" a la pareja:

Amor y castigo. Todo amor lleva implícito algún tipo de castigo; lo más frecuente suele ser la pérdida de libertad. Consiste en "pagar el precio" que conlleva el amor o la pareja, asumir los defectos o carencias en pro de la propia relación. Dentro de este pensamiento no cabe la negociación, únicamente la resignación. Buena parte de la violencia de género, tan tristemente famosa, encuentra su base en este mito.

Armonía. La familia debe ser siempre feliz, negando los conflictos. No se tiene en cuenta la inevitabilidad de los conflictos, mucho menos su visión positiva como oportunidad para la comunicación y la asertividad. Todo conflicto se evita, se silencia, generalmente buscando otros temas en los que situar la atención, ya sean los niños o las facturas.

Cabeza de turco. Parecido al anterior consistiría en establecer un "culpable constante" dentro de la familia. Se puede establecer en la familia y llevar la "etiqueta" interiorizada a la pareja. Todos los conflictos se desplazan hacia él, haciéndole responsable de todo lo malo que ocurra. Curiosamente es a través de sus problemas como puede mantener a la familia o pareja unida. El hecho de arrastrar ese etiquetaje dentro de la pareja conlleva sentimientos de culpa inevitablemente, al tiempo que se exime de responsabilidad al otro miembro.

Catastrofismo. Siempre existe el miedo a que ocurra algo malo, y se previene tomando precauciones, restricciones. Da lugar a ese pensamiento de que cuando todo va bien... es que viene lo peor. Este mito clasifica la felicidad como imposible o inalcanzable, forzando a la pareja a "generar" siempre problemas, aunque de poca intensidad, pero que sirvan para dar la sensación de constante lucha por el bienestar.

Pseudo-reciprocidad. Las discusiones sólo existen en las malas familias. Las familias "buenas" son las que están siempre de acuerdo. El cambio o el crecimiento están en cierto modo prohibidos. Muy relacionado con la *Armonía*, impide la asertividad y favorece la sumisión en favor de lo que sería una "causa mayor": la familia o la pareja. El silencio dentro de una pareja no indica la ausencia de problemas sino únicamente su no expresión (algo muy negativo y destructivo).

Sobre-generalización. Los roles que adoptan cada miembro, o que se imponen, dentro de la familia se generalizan al resto de situaciones y entornos. En definitiva los roles dentro de la familia se mantienen fuera de ella, incluso dentro de la pareja. Es fácil pensar que el rol de "padre/madre" dentro de la familia puede no ser adecuado dentro de la pareja, aún menos el de "hijo/a".

Unidad. La familia es "una piña", mientras que las personas de fuera no son de confianza. La familia debe permanecer unida a pesar de las circunstancias, pues el mayor vínculo, la mayor confianza, etc. Este mito siempre generará conflicto en la pareja con las familias de origen, pues desconfiarán del compañero o compañera. De igual forma el miembro puede desconfiar de la familia de su pareja, ya que tampoco son de la suya. Estas desconfianzas entre familias, como si de antiguos clanes se trataran, generan incomodidad y malestar, olvidando la importancia vital que tiene la red familiar en cuanto que es la primera red que se crea y de forma más innata.

Salvación y redención. Se busca al salvador, para solucionar los conflictos de la familia, fuera de esta. Puede ser alguien ajeno o un nuevo miembro, como un hijo. Esta última opción daría lugar al pensamiento de que *tener un hijo*, como máxima muestra de amor, mejorará la relación. En definitiva lo único que establece este mito es que la familia no puede regularse a sí mismo, basándose en el fondo en los anteriores mitos de la unidad o la pseudo-reciprocidad. Resultan familias, o parejas, en las que la resignación a las circunstancias es muy común, olvidándose de la posibilidad de buscar siquiera soluciones. Lo más frecuente en estos casos es que su disposición ante la terapia sea muy clara: el terapeuta debe solucionar "nuestros" problemas.

Dentro de la pareja podemos resaltar ciertos mitos un poco más específicos. Pido disculpas de antemano por si resultan demasiado generales o escuetos, pero son demasiados en número y algunos en importancia.

Media naranja. Es mito tan arraigado lleva a creer que existe una persona, y sólo una, que es perfecta para nosotros. Y como "perfecta" se establece sencillamente eso: la perfecta comunicación, perfecta simbiosis, perfecta comunicación o perfecta sexualidad. Se establece un patrón de búsqueda de pareja, comparación o puesta a prueba como media naranja y finalmente rechazo o aceptación eterna en función del resultado. Incluye, además, la Asunción de pérdidas personales individuales de cara al perfecto acoplamiento. Los efectos negativos del mito saltan a la vista por su simple *perfección*.

Unión total. La pareja debe hacerlo absolutamente todo junta. Provoca desajustes en los límites. El resultado son esas parejas fusionadas en las que no puedes pensar en un miembro sin el otro. Este mito, tan sencillo como parece, resulta de los más importantes por su relación con otros como la media naranja, la equidad, el amor romántico, etc. A estas parejas les cuesta separarse aunque sea físicamente y por tiempo limitado. La distancia les genera incomodidad que puede convertirse en agresividad o desconfianza.

Amor romántico. El enamoramiento debe durar toda la relación, confundiendo amor y enamoramiento. Relacionado con la media naranja en la medida en que únicamente la media naranja nos daría esa relación interminable de eterno enamoramiento. En su máxima expresión, llevaría a la monogamia sucesiva, también llamada "teoría del clínex", en la que tras el fin del enamoramiento sobreviene el fin del interés por la pareja y la búsqueda de otra relación que aporte esa sensación de enamoramiento.

Confianza absoluta en el cónyuge. Si lo llevamos a su última expresión veremos la razón del aumento de casos de VIH en mujeres heterosexuales casadas. La confianza es positiva siempre que no sea unidireccional o ciega.

Amor incondicional. Esperamos que la pareja nos ame como nosotros queremos ser amados, y de forma incondicional. Sin tener en cuenta "su" propia forma de amar. Se proyectan todos nuestros modelos de pareja, familia o amor en la pareja. Este mito da lugar a sentimientos de fracaso o frustración que se resuelven fácilmente a través de la comunicación y la asertividad. Estrechamente relacionado con la adivinación.

Sociedad al 50%. Todo en la pareja se divide exactamente a partes iguales; tareas domésticas, crianza, economía, etc. La rigidez es destructiva, siendo más útil la división subjetiva y la elección individual. Mito muy presente actualmente por esos cambios que se van produciendo en los roles masculino y femenino. En definitiva, el reparto de tareas debe ser equitativo y recíproco de forma subjetiva, no aritmética.

Relación de pareja como realizadora de todos los sueños. Esperamos que la pareja o la relación en sí sea la vía para realizar todos nuestros sueños, necesidades y metas. Las frustraciones derivadas de este mito pueden ser incalculables cuando favorece la creencia de que esas realizaciones vendrán por sí mismas, sencillamente por el hecho de "estar" en una pareja. Puede exacerbarse cuando uno vuelca todas esas fantasías en el otro miembro.

Adivinación. Creencia de que si se pide algo pierde valor. O también, si lo relacionamos con la media naranja, que si nos ama tanto nos debe conocer en igual medida, resultando innecesario el hecho de "pedir". La adivinación es el mito, a mi juicio y experiencia, más extendido: aparece en mayor o menor medida, provocando conflicto o no, pero sin excepción. El problema radica no en esperar la adivinación en sí, sino en las justificaciones que se emplean cuando no se da. Es muy frecuente que si un miembro no es capaz de adivinar al otro, este piense que no es un fallo sino algo intencionado y meditado, una agresión.

Pareja infeliz mejor que rota. En beneficio de los niños, la hipoteca, las familias de origen o únicamente por las apariencias, se mantiene la pareja a costa de los miembros. Esta creencia tiende a desaparecer, sustituyéndose por esa monogamia sucesiva. Aún así, hoy en día podemos observar multitud de parejas tan infelices como incapaces de solicitar ayuda o de disolverse. Debe hacerse ver, en cuestión de niños, que la prioridad es la pareja pues establecerá el ambiente en el que éstos crecerán. Y es menos traumático o doloroso explicar un divorcio que mantener un hogar con un ambiente carente de afecto o cargado de agresividad.

Transformar en alguien mejor. Especialmente importante en los inicios de la pareja, pues empuja a establecer parejas no satisfactorias bajo la creencia de que más tarde habrá tiempo de modificar a la persona. El término "elección de pareja", pierde su significado pues ésta no se elige, sino que se acepta para luego modificarla al antojo. El conflicto suele venir cuando la pareja no es capaz de cambiar, o sencillamente cuando no se deja cambiar. Son comunes las expresiones como "ya sabes cómo era antes de salir" o "te enamoraste de mi tal y como soy y no pienso cambiar". Estos

cambios se perciben normalmente como agresiones aunque sean en positivo para uno mismo.

Los opuestos se atraen y complementan. Algunas diferencias pueden enriquecer, pero si son numerosas pueden ser irreconciliables. Aunque a mi juicio no existen personas incompatibles sino personas que se niegan a cambiar, es cierto que demasiadas diferencias dificultarán la convivencia. Igual ocurriría al contrario, pues dos personas demasiados similares entran en la rutina con mayor facilidad.

Los mitos sexuales son mucho más frecuentes, debido en parte a la sociedad de género en la que vivimos. Esta frecuencia choca con el espacio y tiempo disponibles, por lo que únicamente los mencionaremos. He aquí una muestra poco exhaustiva:

El hombre siempre está preparado para una relación sexual y siempre debe tomar la iniciativa en ellas. La mujer que toma la iniciativa es una mujer mala, impura, o peor. La masturbación es sucia y perjudicial. Cualquier hombre debe saber como satisfacer sexualmente a una mujer. La sexualidad no es para los viejos. Relación sexual como sinónimo de coito. Toda relación sexual, para ser completa, debe acabar en penetración. Si dos personas se aman deben saber cómo satisfacerse mutuamente. Las fantasías sexuales durante las relaciones sexuales son síntoma de problemas. La masturbación estando en pareja indica que hay conflictos sexuales en esta. Las personas enfermas no desean mantener relaciones sexuales. La sexualidad es algo natural, ni se aprende ni se enseña ni se debe hablar sobre ella. Necesito sentir mucho deseo para iniciar una relación sexual con mi pareja y que esta sea satisfactoria. Este último mito, relacionado con la *naturalidad de la sexualidad*, da pie al abandono de toda búsqueda de placer sexual, esperando su surgir de forma espontánea.

Sirva este breve listado como muestra del gran número de mitos en torno a la familia, el amor o la pareja. Muchos vienen de las familias de origen, otros de la propia persona. Pero todos ellos marcarán direcciones concretas en el funcionamiento en pareja, y deben tenerse en cuenta. No en vano se explora la historia social y familiar de todo cliente que acude a consulta, buscando entender el comportamiento a partir del entorno, en definitiva de su educación.

Para la mayoría de los mitos bastará con identificarlos para poder solventarlos, mientras que otros requerirán un trabajo más intenso. Todo dependerá del grado de interiorización que los individuos traigan a la consulta: percepción, motivación y herramientas adecuadas son las claves del éxito terapéutico.