

## **Conflictos en las relaciones de pareja**

### **Nos peleamos mucho**

Si bien las discusiones, desacuerdos y confrontaciones en una pareja son parte de la convivencia, el problema surge ante la reiteración de los mismos. cuanto menos relevantes sean los motivos del conflicto, más serios serán en términos de oposición, porque si no se pueden solucionar detalles mínimos, qué pensar acerca de los verdaderamente relevantes. cuando “las tonterías” desencadenan enfrentamientos que nunca se resuelven se produce un notable deterioro de la calidad de vida.

La incapacidad de llegar a acuerdos o negociar es el eje central de las peleas, ninguno de los dos quiere ceder espacios o perder privilegios, con lo cual es obvio que la fantasía de ganar esconde la realidad de que ambos se convierten en perdedores.

### **Mi pareja no me comprende o yo no comprendo a mi pareja**

La comprensión incluye dos elementos centrales: la empatía y la capacidad de escucha, cuando ambos se ausentan crece la sensación de convivir con un extraño, alguien que está siempre en otro planeta cuando se le habla de hechos que se desean compartir. comprender quiere decir entender, pero aquí no se trata de un problema intelectual, y menos auditivo, sino de distancia emocional.

Cuando alguien declara no entender al otro, esto significa ni más ni menos que dejó de entenderlo, porque no cabe duda de que alguna vez pudo hacerlo. Entonces los mundos perceptuales ahora no están conectados y el lenguaje de cada cual representa visiones de mundo diferentes. cada cual se vuelve autorreferente y entiende los hechos desde su propia perspectiva. se centra en sí mismo y toma cada vez más distancia de lo que podría representar para su pareja, a medida que el conflicto aumenta la perspectiva se torna más estrecha.

### **Mi pareja y yo no tenemos una buena comunicación**

Este punto está en relación directa con el anterior, y es uno de los elementos centrales que las parejas mencionan cuando se refieren a los factores que producen la separación. La comunicación (conversaciones) es el eje que permite compartir las experiencias vitales, favorables y desfavorables, y uno de los pilares de la intimidad. cuando se pierde o se deteriora es sinónimo de lejanía.

las parejas que no son felices en su matrimonio son rígidas e inflexibles en su patrón de comunicación; expresan negativismo, comienzan casi todas sus frases con una descalificación o censura de lo que dice el otro. La palabra ya no acaricia sino que hostiliza.

### **Mi pareja y yo no nos deseamos. o yo no deseo a mi pareja**

El deseo sexual es un barómetro eficiente para diagnosticar la distancia entre ambos. Se presenta como un testimonio de la falta de interés creciente. o del rechazo que ya no se puede disimular. le puede suceder a cualquiera de los dos, y es un mensaje claro de un conflicto creciente.

### **No encuentro satisfacción sexual con mi pareja**

Claramente vinculado con el punto anterior, la satisfacción sexual es la resultante de prácticas eróticas adecuadas en conjunto con la cercanía afectiva. cualquier escisión tiene consecuencias claras sobre la calidad de la unión.

### **Me siento atraída/o hacia otras personas. o mi pareja parece sentirse atraído hacia otras personas**

El problema con este tópico no reside en que sea de por sí negativa la atracción transitoria hacia otras personas, en realidad es un hecho sumamente corriente, como lo son las fantasías eróticas. El conflicto se produce cuando esta atracción es notablemente mayor o reemplaza a la que se siente por la propia pareja. si al principio de una relación la mirada externa puede valorizar los atractivos físicos o de conducta del compañero, en esta instancia en que todo parece limitado, carente de energía o de pasión, aparecen fantasías de sustitución de la relación original por otra más excitante, interesante o adrenalínica.

### **Tenemos cada vez menos cosas en común**

Esto sucede porque las personas cambian en sus gustos, ideas y proyectos. En ese proceso no hay un acompañamiento mutuo. Estas parejas separan sus mundos de interés y acción y no logran hacerlos coincidir en punto alguno. sólo se sienten vinculados a través de los hijos y los temas que se refieren a la cotidianidad.

### **Mi pareja es demasiado exigente y posesiva conmigo**

La exigencia y la rigidez restringen la autonomía y la capacidad de afecto. Esta situación coloca a uno de los dos, o a ambos, en una actitud de supervisión activa permanente. Es frecuente ver a estas parejas involucradas en un esquema de defensa y ataque, aunque la exigencia suele disfrazarse de interés, en realidad aparece para el otro como control y descalificación.

El tema de la posesividad encierra el miedo que algunas personas tienen a la libertad del otro, sienten irracionalmente que ello amenaza la solidez del vínculo, por eso desarrollan estrategias de vigilancia sobre los actos de su pareja. un ejemplo específico de ello se ve en el artículo referido a los celos.

### **Mi pareja no entiende mis necesidades, ni me apoya**

El tema de las necesidades se ubica en una delicada balanza donde uno de los dos puede pensar que entrega lo máximo de sí y recibe lo mínimo anhelado. las demostraciones de afecto, ternura, interés desaparecen para ser reemplazadas por demandas. Para muchos las necesidades de su pareja son una incógnita. nunca se han preguntado sobre lo que su pareja requiere para sentirse feliz.

### **Él o ella no me dedica suficiente tiempo**

En el comienzo de una pareja suele establecerse una línea de prioridades compartidas por ambos, esta apunta al fortalecimiento del vínculo amoroso y la intimidad, todos sentimos alegría cuando la persona elegida nos muestra interés y piensa en nuestras necesidades, ello nos lleva a actuar de forma complementaria aumentando el placer de compartir. En cambio cuando las prioridades se desplazan hacia otras opciones, como los amigos, los hijos o el trabajo, se genera una restricción en las oportunidades de estar juntos y se limita asimismo la calidad de la convivencia.

### **Estoy aburrido o aburrida de mi relación**

El aburrimiento o la “lata” sucede cuando la emoción desaparece en las relaciones. Esta sensación se produce ante la percepción de que todo se repite de modo más o menos uniforme, y que alguno de los dos se hartó de proponer cambios. En el artículo “te quiero pero no te amo “ se resume esta situación.

Las **crisis principales** que ambos tienen que estar preparados para afrontar son:

**Con** “las formas de ser “, con los modos de relacionarse, con la manera de estar juntos (control, posesión, independencia). Estas se producen en los primeros momentos de la unión y en los tiempos inmediatamente posteriores, cuando la convivencia va revelando quién es quién en profundidad. Esta develación no siempre es agradable.

–Me pides que sea alguien que no soy. –me pides todo el tiempo que cambie. –yo me siento estafada, él no era quien es hoy.

Los defectos de cada uno –antes minimizados– pueden comenzar a ocupar un primer plano. la crítica constante respecto de estos produce la percepción de sentirse evaluado, lo que deriva en una reacción análoga. si soy juzgado juzgo a mi vez.

**Las** que marcan la relación con la familia de origen, expresada a través de solidaridades, rabias o rencores. se desafía la estructura del cordón umbilical y la disyuntiva de lo que funcionará en forma privada o compartida con los otros, por ejemplo, con los amigos o las familias, acerca de los hechos íntimos de la vida de la pareja. Hay personas poco cuidadosas a la hora de relatar a otros ciertos eventos privados. adicionalmente, pueden generarse confrontaciones frente a una actitud de intromisión de los padres en la dinámica de la pareja. Es como si ellos no pudiesen o no quisiesen abandonar el papel de educadores. la excesiva intromisión de los padres se potencia cuando existe una dependencia económica de ellos. la ayuda material aparece como un acto de buena voluntad y colaboración, pero es difícil mantener independencia en otras áreas o creer que los padres ayudadores se limitarán a ello sin opinar sobre otros factores.

**Las** que devienen de la obligatoriedad de compartir, cuando se ponen en juego los estilos de vida y los modos de organizar la vida cotidiana. Quién hará qué, cuándo y cómo, qué harán juntos. Aparece aquí el problema de las reglas de la convivencia. como no existe ningún manual que ordene lo que es adecuado, normal y correcto, ambos deberán construir opciones válidas que incluyan la satisfacción y el reconocimiento de las necesidades legítimas de cada uno. hay quienes creen que convivir es un trámite. se equivocan, es un estado que desafía la costumbre y los hábitos adquiridos por años. adaptarse o fracasar, ese es el dilema. aquí se ponen en juego las aspiraciones personales y la idea previa de lo que llamamos pareja ideal, que en la base presenta la disyuntiva de cuanto independiente o simbiótico quiere ser cada uno.

**Las** que se producen con relación a las demandas afectivas, de cuidado y

protección mutua.

**Las** derivadas de la provisión y administración del dinero y su uso. Quién gana más o menos, y cuál es el significado otorgado a estas diferencias. vivimos en un contexto cultural donde los des- niveles son aceptados sin conflicto cuando los ingresos mayores corresponden al varón –de acuerdo al modelo aún vigente de la familia tradicional– pero lo contrario puede generar problemas, esto es especialmente cierto cuando el uso de los recursos se transforma en una metáfora del poder de decisión.

**Las de confianza y credibilidad**, como las marcadas por los celos o por episodios de infidelidad.

**Las de crecimiento y desarrollo personal**, cuando surgen intereses individuales, no contemplados en el inicio de la pareja, que obligan a reformular las actividades y tiempos personales.

**Las sexuales** que se producen en relación con los cambios en el deseo sexual y el nivel de satisfacción erótica.

**La esperada**, pero no suficientemente evaluada, que deviene del nacimiento del hijo, su crianza y educación. luego del nacimiento de un hijo nada será igual por un tiempo prolongado. ni los escenarios, ni los tiempos disponibles. su majestad el bebé redirecciona casi todos los esfuerzos hacia su crianza y demandas, lo cual también abre el debate sobre las mejores estrategias para lograr una buena educación. El pasaje de ser pareja a ser familia modifica la libertad de movimientos inicial hacia una cierta subordinación y coordinación de actividades para que ninguno de los dos se sienta relegado o sobre exigido. la incapacidad de coordinarse y de colaborar ampliamente en la crianza de los hijos puede llevar a un fuerte malestar y a acusaciones de egoísmo o abandono.

**Las inesperadas** como las que devienen de la pérdida de trabajo y la cesantía prolongada, de un accidente severo, de la pérdida traumática de un familiar.

**Las de crecimiento profesional o laboral** que se producen cuando uno de los dos define un camino de franco progreso mientras el otro se pospone – generalmente la mujer– cuando debe hacerse cargo simultáneamente del peso del hogar más su propio proyecto profesional.

**Aquellas que guardan relación** con el estilo de resolver los conflictos. En este caso hay dos posiciones contrastantes entre los que adoptan un estilo evitativo y los que confrontan desde un lugar competitivo y tratan de prevalecer sobre la otra persona.

Cada episodio indica un desafío a la capacidad de estar juntos y hacer perdurable un proyecto de pareja. hay una regla de oro indicadora de que la felicidad no se logra por la ausencia de conflictos, sino por la habilidad para superarlos. ¡cuidado con aquellos que creen que el otro les debe la felicidad como un derecho inalienable!

Por ello no hay que temer una crisis, ni tampoco enmascararla, sino vivirla como la manifestación de una situación que busca un cambio en el que hay que trabajar de común acuerdo.