

# La relación de pareja y su influencia en los hijos



Irene Sánchez Mejías, Orientadora y mediadora familiar

Los conflictos son inherentes a las relaciones humanas. En sí mismos no son positivos ni negativos. La forma de enfrentarnos a ellos es lo que les confiere esas cualidades.

En una relación de pareja resulta imprescindible la tolerancia y el respeto, ponerse en el lugar del otro y buscar conjuntamente la solución creativa a las desavenencias.

Podemos preguntarnos qué sentido tiene incluir un artículo sobre la relación de pareja en una escuela de padres ya que, con frecuencia, se tiene la creencia de que la relación de pareja es algo íntimo, desligado del resto de la familia. Esto es un mito. La familia es un sistema cuyos miembros están interrelacionados de tal manera que lo que le sucede a uno de los miembros afecta al resto.

Son muy frecuentes las familias que, después de una separación o en plena crisis de pareja, llevan a sus hijos a terapia por creer que presentan alguna patología, sin ver que los síntomas del hijo están en relación con la crisis de pareja de los padres.

Los niños no han adquirido la capacidad de abstracción necesaria para expresar la raíz de su malestar. Ellos están nerviosos, o tristes, o no pueden concentrarse, pero no saben por qué. Al no poder analizar el motivo de su malestar, ni tener la capacidad de traducirlo en palabras, éste encuentra salida por la vía de los síntomas. Esto es así también en el caso de los adolescentes que no encuentran el espacio necesario para exteriorizar sus conflictos por medio de la palabra.

Así, nos encontramos con problemas alimentarios, depresiones, ansiedad, agresividad, dificultad de concentración y un largo etcétera de síntomas relacionados con la crisis de pareja.

Sin intención de dar una solución a este problema, pues son muchos y variados los motivos que llevan a una pareja a una situación de crisis, cada una con una vía de solución diferente, reseñaremos los más frecuentes.

Cuando se forma una pareja, no se parte de la nada, como se podría suponer. En realidad, se están fundiendo dos familias con una historia diferente, unas normas diferentes y, en algunos aspectos, una forma distinta de entender la vida. Al principio de la relación, se tiene la fantasía de haber creado algo nuevo. Ambos cónyuges se hacen el propósito de no caer en los mismos errores de sus padres. Sin embargo, más tarde o más temprano, nuestro subconsciente nos sorprende. Con frecuencia, se ven parejas que se recriminan mutuamente: "te pareces a tu padre" o "eres igualita que tu madre". Esto es totalmente cierto. En determinadas etapas del desarrollo evolutivo, la niña se identifica con la madre y el niño con el padre. Estas identificaciones, imprescindibles para el desarrollo de la persona, nos siguen a lo largo de nuestra vida, pues conforman nuestro subconsciente. Ello no determina que, irremediablemente, vayamos a cometer los mismos errores que nuestros padres y no haya una salida a esta situación, pero sí marca una tendencia.

Evidentemente, no todos los aspectos de nuestras identificaciones son negativos. Seguramente nuestros padres nos habrán dejado un legado positivo. Sin embargo, ambos cónyuges pueden entrar en confrontación, incluso en aspectos que no pueden considerarse dañinos, por el simple hecho de que cada uno tiene una visión de las cosas relacionada con la visión transmitida por su familia de origen. Por ejemplo, el marido puede provenir de una familia donde los conflictos se ocultan, creyendo de esta forma evitarlos, cuando en realidad, bajo la superficie, siguen sin solucionarse. La esposa puede provenir de una familia donde los conflictos se resuelven encarnizadamente con una alta emotividad, con discusiones continuas. Cuando en esta pareja surja algún conflicto, él evitará hablar del mismo, con la creencia de que de esta forma se evitará que se abra una brecha en la relación y, si se oculta, de alguna forma acabará solucionándose. Ella se desesperará ante esta actitud pasiva y responderá

agresivamente presionando a su cónyuge.

Hay que entender que el conflicto en sí mismo no es positivo o negativo, sino inherente a las relaciones humanas. Lo que es positivo o negativo es la forma de encararlo. No existe una única forma de hacer las cosas, por tanto se debería desterrar el “en mi casa siempre se ha hecho así” y, con tolerancia y respeto, ponerse en lugar del otro y buscar conjuntamente una solución creativa a los conflictos de pareja que de seguro surgirán.

En otras ocasiones, la crisis de pareja deviene del trastorno de alguno de los cónyuges. Tal es el caso de la depresión, ansiedad, obsesiones, fobias, etc. Estas y otras patologías deberían ser tratadas terapéuticamente, siendo necesario en ocasiones un tratamiento farmacológico. Hay que saber que la persona que está inmersa en alguna patología de esta índole tiene su capacidad de racionalización mermada, es decir, tiene una forma peculiar de ver las cosas influenciada por su estado y no posee por sí misma la capacidad de verlas desde otra óptica y menos de propiciar un cambio. Esto conlleva que esta persona crea firmemente que el problema lo tienen los demás que no la comprenden. Para el resto de la familia, esta situación es muy dura, pero aún así se debería hacer un esfuerzo por comprender las circunstancias que llevan al afectado a pensar y actuar de determinada manera, evitando conclusiones del tipo: “se comporta así por molestar” o “sólo le preocupa él mismo, los demás le damos igual, es un egoísta”.

Otro de los motivos que puede desencadenar una crisis de pareja es la irrupción de familiares en la misma. No es sano que la nueva familia sea un ente cerrado al exterior. Es necesario que haya una cierta apertura hacia la familia extensa (padres, hermanos/as...) y hacia la sociedad (amigos, compañeros...). Sin embargo, también es necesario establecer unos límites que den como resultado que nuestras relaciones con familiares y amigos sean enriquecedores pero no disruptivas y asfixiantes. La nueva familia ha de mantener su parcela de intimidad, que debería ser respetada por familiares y amigos.

Por último trataremos de los malentendidos en la pareja. Hombres y mujeres tenemos formas diferentes de entender la vida y de enfrentarnos a los problemas. Sin embargo, desde algunos campos, en aras de la igualdad, se nos ha hecho creer que hombres y mujeres somos iguales. Con los mismos derechos sí, pero al igual que nuestros cuerpos son diferentes pero complementarios, nuestro psiquismo es diferente pero complementario. Ello ha llevado a que la esposa se desilusione porque su marido no posee dotes extrasensoriales que lo lleven a adivinar lo que ella desea y comente decepcionada a sus amigas: “es que no se entera de nada, si le tengo que decir lo que deseo o me hace ilusión, ¡vaya gracia!”. También nos encontramos con el marido satisfecho porque se “sacrifica” por su familia, para proveerlos de una bonita casa, un buen coche, buenos estudios..., en fin, un nivel de vida acomodado, que no comprende la insatisfacción de su mujer, la cual cambiaría gustosamente todo lo anterior por tener con su cónyuge una relación más rica y satisfactoria, y piensa: “no entiendo nada, si me sacrifico por ellos y les doy todo lo que quieren...”.

Como vimos anteriormente, los conflictos no son positivos o negativos y tarde o temprano nos enfrentaremos con ellos. Sin embargo, un conflicto no implica una crisis. La crisis sobrevendrá si se evita solucionarlo, con lo cual crecerá; pero si se encara de forma negativa se obtendrán los mismos resultados.

Ante un conflicto es necesario escuchar y ponerse en lugar del otro para llegar a una vía de entendimiento y si aún así se entra en una crisis de la cual no se tiene capacidad para salir, puede ser útil buscar un experto que aconseje a la pareja. No olvidemos que la crisis no sólo incumbe a la misma, sino que puede causar estragos en los hijos de ambos.