

## **PAREJAS TORMENTOSAS Y PAREJAS TRASCENDENTES**

**Por Julio Barnes**

Queridos lectores:

En esta ocasión les acercaré, un texto de Jorge Antognazza que comienza hablando desde la cara negativa de este tema: “Las parejas tormentosas a predominio. Falta de proyecto compartido”.

En las próximas entregas veremos la otra cara de esta moneda que son “las parejas trascendentes”. Van aquí las palabras textuales de Antognazza:

*“¡Que sí y que no y que bueno y que ¡ufa!!*

*Néstor quiere ir al cine a ver la última película de Stallone. En cambio su mujer desea ir a ver Rouge. No se ponen de acuerdo. En lo que sí lo están es en que ambos desean ir al cine juntos.*

*(...)*

*Julia quiere adoptar un hijo. Su esposo le dice poco menos que está loca, que no sabe en lo que se va a meter y da ejemplos seleccionados de parejas que adoptaron y no les fue demasiado bien. Ella da otros ejemplos en los que se demuestra lo contrario. Esteban insiste en que no está de acuerdo. Julia se desespera por su necesidad de ser madre.*

*Ariana quiere ir a veranear alquilando una casa en Punta del Este. Ricardo desea fervientemente hacer trekking por las montañas del sur y vivir en campamentos. Su mujer le dice que no cuente con ella.*

*Podemos dar innumerables ejemplos y usted tendrá los suyos. ¿Cómo se resuelven estas situaciones? Habrá notado que no se trata de ejemplos equivalentes: alguno puede parecer trivial: el asunto de qué película ver; otro es muy profundo y trascendente: adoptar un hijo; el último puede desbaratar unas merecidas vacaciones.*

*No importando el caso, todos tienen algo en común: la no coincidencia de proyectos. Siendo la pareja una sociedad formada por semejantes con los mismos derechos y obligaciones, ¿cómo se resuelven estos temas en los que, uno u otro, debe renunciar a su deseo para satisfacer el del otro?*

*Como se habrá dado cuenta, este pilar del “proyecto compartido” está íntimamente ligado al aspecto de renuncia que analizamos cuando hablamos de las conductas que expresan amor. Pero hay renunciadas y renunciadas. Cuando los deseos de cada miembro de la pareja son sistemáticamente diferentes es obvio que las reiteradas renunciadas de uno u otro pueden provocar frecuentes disputas que se traducen en quejas del tipo: “Siempre hay que hacer lo que tú quieres”.*

*Frustraciones al por mayor:*

*La queja anterior indicaría un desnivel de la pareja, con lo que dejaría de ser pareja. Uno de los miembros genera ideas, proyectos, y el otro se adhiere a su pesar para “no causar problemas”. Lo hace con fastidio que, de cierta forma, se lo hace notar al otro verbal o gestualmente. Ninguno disfruta de ese proyecto, el que lo generó termina quejándose de la cara de pocos amigos del otro, el cual no disfrutó porque no era su proyecto, su deseo.*

*En las parejas tormentosas la diferencia de proyectos es utilizada, consciente o inconscientemente, para socavar el vínculo. He atendido parejas que se oponen a las ideas del otro simplemente para causar problemas, para fastidiar y vengarse por anteriores frustraciones. “Como no quieres compartir mi proyecto de ir a correr juntos, entonces no te acompaño al cine a ver esa película, aunque yo también quiera verla”. Este tipo de venganza es producto de la mala fe. Ambos tienen derecho de no adherirse al proyecto del otro, como asimismo la obligación de no presionar para que el otro se adhiera al propio. Ese es el margen de libertad que, dijimos, toda pareja debería tener. ¿Y qué hacer con la frustración de no poder compartir con el ser que amo aquello que me gusta?”*

### ***¿Resignación o aceptación?***

*“La experiencia de frustración, además de ser dolorosa, es impulsora de crecimiento. Hay personas que, como los chicos y adolescentes, no pueden soportar tal experiencia: quieren todo ya. El adulto que está viviendo su edad y que ha asimilado las variadas lecciones que la vida le enseña ha aprendido a frustrarse. Tiene que haberse dado cuenta de que la vida es, por mucho, una especialista en frustrar a los mortales. ¡Cuántos deseos, expectativas, logros se vieron truncados por imponderables! Si no estamos en contacto con esta verdad, vamos a vivir el resto de nuestra existencia insistiendo e insistiendo en que las cosas sean diferentes de lo que son. Por eso la clave para resolver esta cuestión está dada por la palabra aceptación, que nada tiene que ver con la resignación. Aclaremos.*

*Resignarse se relaciona con un acto de sumisión, de mansedumbre, de ceder para no causar trastornos, para evitar discusiones y peleas. Cuando uno se resigna, no acepta que el deseo propio haya sido frustrado. La resignación siempre incluye enojo, bronca que puede transformarse en deseos de venganza: ‘Ya van a saber quién soy’. La persona resignada queda adherida al objeto perdido o jamás encontrado: no puede ni siquiera entrar en la etapa del duelo por ese objeto perdido. Siempre se lo añora de una manera nostálgica. ‘Nostalgia’ es un profundo dolor (algia) por lo que no está (no-sta), por lo que no pudo ser, por lo que ya fue y no sigue siendo (la niñez, los padres de la*

infancia, la juventud, etcétera). En esta condición, la energía de la persona queda estancada en ese objeto imposible.

En cambio, en la aceptación de la frustración de un deseo se pone en marcha un mecanismo de reconocimiento de que la realidad es la realidad. Este estado permite y favorece el proceso de duelo mediante el cual uno se despidió para siempre de lo que no está o no pudo ser y la energía queda liberada para iniciar otro proyecto. Este proceso necesita, en ocasiones, de bastante tiempo según la trascendencia del objeto perdido.

En las parejas tormentosas no hay aceptación de que el otro es como es, de que sus deseos son sus deseos. Por el contrario, se le quieren imponer los propios como si fueran grandes verdades. A su vez, el otro miembro de la pareja vive la misma realidad: sus deseos y proyectos son los auténticos y verdaderos, no los del otro. Si por imperio de las circunstancias uno tiene que ceder su deseo en aras del proyecto del otro, no se lo hace con gusto, con esa condición del amor que es la renuncia, sino con fastidio, con refunfuño, esperando consciente o inconscientemente una reparación.

Aquel fastidio por postergar los propios deseos sin defenderlos adecuadamente puede transformarse, con el tiempo, en una especie de "ausencia de deseos". En este estado la persona se adhiere al deseo del otro. Es típico de esta situación el pedir la misma comida que su pareja o amigo. El despertar de un deseo necesita, en estos casos, de la iniciativa de otro. Pero se trata de un deseo vacío, empobrecido, engañoso, falso porque no surge de la propia interioridad de la persona, sino de la iniciativa del otro. Esto también nos muestra lo desaparece de esa pareja y este estilo puede dar lugar a demandas y quejas del tipo: "¡Nunca se te ocurre nada a ti!".

### **¿Resignación o aceptación? ¿Qué pasa en las parejas trascendentes?**

"En las parejas trascendentes, en cambio (a lo que ocurre en las parejas tormentosas), como se respetan las individualidades, se aceptan los deseos del otro eligiendo participar en ellos o no. Esto da lugar a un enriquecimiento mutuo por cuanto se llegan a compartir experiencias relacionadas con el cumplimiento del deseo del otro que nunca se vivirían de otra manera. En la pareja tormentosa al adherirse al proyecto del otro o al atacarlo, pero cediendo al fin, no hay enriquecimiento, por cuanto se "participa de mala gana". No hay, entonces, una asimilación de esa experiencia. En la pareja trascendente, aunque no haya aspiración de tal o cual cosa, hay un profundo y auténtico anhelo de compartir la experiencia de realizar tal proyecto sabiendo que, al hacerlo, se están creando las condiciones para contribuir a la felicidad del otro(...)

Una tarea de equipo

*Hasta este momento hemos visto la importancia de que cada miembro comparta el proyecto del otro y las consecuencias negativas de no hacerlo. Pero... ¿y qué de los proyectos propios de la pareja como unidad de acción?*

*De la misma manera que nacemos para algo, las parejas se forman para algo, también. Cada persona debe tener un proyecto de vida, de lo contrario se vive por vivir.*

*El sentido de la existencia está en función de un talento, de una vocación, de un don que tenemos que desarrollar a lo largo de nuestra vida. Si no lo hacemos, vamos a sentir una sensación de vacío, de futilidad, de que hemos nacido para nada. Todos los seres humanos tenemos un don, pero no son muchos los que lo conocen. A pesar de esto, ese don, cargado de energía, pugna por salir, por expresarse. Lamentablemente, ciertos factores se oponen a su manifestación, y el más importante es el que ejercemos sobre él para mantenerlo oculto. ¿Por qué razón hacemos esto sin saber que lo hacemos? Hay muchas posibles explicaciones, pero las más frecuentes son: por miedo al fracaso, al compromiso, para no tener que renunciar a la comodidad, porque quizás se trate solo de una ilusión, para no oponerse a las normas de la familia, etcétera.*

*Cuando reprimimos el don, es decir el talento que Dios nos dio, encapsulamos una poderosa energía que bulle dentro de nosotros y que presiona por salir. Esto se nos manifiesta en un sentirnos mal, angustiados, irritados, fastidiados. También podemos meter en el cuerpo esa energía, provocándonos desagradables signos que pueden terminar en alguna enfermedad.*

*Con las parejas ocurre algo parecido. Dos seres se juntan, llevados, en los comienzos, o por una afinidad de caracteres o por una atracción física o por alguna necesidad argumental o quizás por todo eso. Cada cual va a ir aportando su experiencia de vida, su idiosincrasia, que incluye personalidad, preferencias y rechazos, talentos e imposibilidades. Ambas individualidades van a conformar un “equipo” de trabajo con un objetivo fundamental, trascendente. Se trata de un único objetivo o proyecto matriz, el cual se subordinará a todos los demás y que es imprescindible para que cada miembro pueda desarrollar su propia vida”.*

### **De profesión pareja**

*“Ese gran proyecto compartido sin el cual la vida en pareja no tiene sentido es: **que cada uno contribuya a crear, desarrollar y actualizar las condiciones necesarias para lograr una vida en plena armonía más allá de los conflictos individuales no resueltos”.***

*Es importante tomar esto en cuenta: el proyecto anterior tiene mucha semejanza con el despliegue de una vocación auténtica. El auténtico profesional, que disfruta ampliamente de su tarea, debe crear, diariamente, un*

*entorno que le facilite la actualización de sus conocimientos, de su destreza, más allá de sus propios conflictos no resueltos.*

*Deducimos de lo anterior que tanto la profesión como la vida en pareja son disposiciones y, como tales, requieren de aptitudes. De la misma manera que no cualquiera puede ser un músico talentoso, no todos están aptos para la vida en pareja.*

*En toda profesión siempre hay otro implicado. Se hace algo para alguien: se trata de un servicio. Los que no tienen una auténtica vocación de servicio son malos profesionales; se quejan de lo que hacen y viven su tarea con excesivo estrés.*

*Siendo la pareja, como vimos, una vocación cuyo objetivo es compartir una vida en armonía para que cada cual desarrolle sus dones y trascienda la pareja hacia objetivos comunes en un mutuo enriquecimiento, si alguno de sus miembros no es un buen “profesional”, no solo se saboteará a sí mismo, sino al otro y, por ende, al propio vínculo. Esto creará un estado de conflicto permanente desde el cual se recriminará al otro pasando a ser una típica pareja tormentosa.*

*De la misma manera que muchas personas, en algún momento de sus vidas, cuestionan el ejercicio de su profesión y no son pocos los que re-deciden y se ponen a estudiar otra; bastantes miembros de pareja cuestionan su capacidad para hacer frente a los variados compromisos que impone el vínculo. Algunos deciden separarse con la creencia de que si se casan con otro hombre u otra mujer las cosas van a ser distintas. De hecho, puede llegar a ser así. A esta segunda pareja se arriba con la experiencia de la anterior, a una edad más madura y con mayor libertad de elección. Pocos repiten experiencias negativas y estos segundos vínculos no tienen por qué ser tormentosos. Alcanzan, por fin, la tan ansiada armonía a pesar de los miles de inconvenientes a que se ven sometidos, especialmente si hay hijos de las parejas anteriores. En estos casos, la convivencia no siempre es grata; sin embargo, la pareja defiende su proyecto con tal fuerza que el resto de la familia termina aceptando y conviviendo en armonía.*

*Pero no siempre es así. Hay otras personas que, después de experimentar las vicisitudes de un primer vínculo, no quieren saber más nada y prefieren continuar solas. Otros van más lejos: re-deciden el tipo de vínculo sexual y forman parejas homosexuales con proyectos compartidos tan trascendentes, tan creativos, tan plenos de amor, que sorprenden a todo su entorno. ”*

Hasta aquí las cuatro entregas, en el próximo capítulo extra, hablaremos del proyecto matriz de las parejas y de cómo sabemos que amamos.

### ***El proyecto matriz de la pareja***

*(...) si se estudia medicina con el objeto de ayudar a otros, la profesión no tiene un fin, el desarrollo es permanente. Lo mismo con la pareja: hay que entender que la vida de a dos impone ciertas normas de convivencia, compromisos que tienen mucho de obligación, y que el disfrute tiene que ver con crear las condiciones para favorecer el acceso a la armonía de cada uno.*

*“¿Y cómo sé que amo?” La respuesta ya la dimos: **cuando se ama, se siente una imperiosa necesidad de crear las condiciones para invitar al otro a que sea feliz.** Si lo es o no, ya no es asunto nuestro. Nuestro deseo es que lo sea y el que ama hace todo lo posible para facilitarle al otro el acceso a la felicidad.*

*Nadie puede hacer feliz a otro si este, por razones de conflictiva personal, no puede ser feliz, aunque lo desee.*

*Pilares y proyectos*

*Habiéndose logrado ese primer proyecto compartido fundante de la pareja, ya se está en condiciones para planificar otros, y es el de mayor responsabilidad el de tener hijos, si es que lo desean.*

*(...) Las parejas que están capacitadas para criar hijos son aquellas en que el vínculo está apoyado en los cuatro pilares fundamentales que son: el respeto, el amor, el proyecto compartido y la comunicación eficaz.*

*Proyecto hijos*

*(...) La pareja debe preguntarse si se trata de un deseo propio, auténtico, o quieren satisfacer culposamente el deseo de otro. Para esto, en ocasiones, se necesita de la intervención de un psicoterapeuta de pareja para que juntos puedan dilucidar en dónde está su deseo.*

*Pero existen otros proyectos de pareja que no son tan trascendentes como tener hijos: mudarse, comprar un auto, viajar, pintar la casa, cambiar los muebles, etcétera. Para que sea “de la pareja” y no de cada individuo, deben ser deseados por ambos. Cuando los proyectos, fundamentados en deseos auténticos, no son coincidentes, se impone la negociación. Negociar viene de neg-ocio, lo que significa la negación del ocio, es decir, de aquellos momentos de disfrute en donde el hombre manifestaba su plenitud de ser. Por lo tanto, siendo el “neg-ocio”, según los antiguos, lo opuesto al placer, podemos deducir que todo acto de negociación no es necesariamente algo placentero, sino, más bien, algo engorroso, trabajoso, en donde ambas partes pierden algo para ganar algo.*

*(...) Detrás de cada proyecto como producto de un deseo hay una esperanza de completud.*

*(...) En las palabras relacionadas con “negociar” fluye la idea de conformidad con lo resuelto por ambas partes. Desde este momento, el proyecto pactado se transforma en un proyecto de pareja.*

*(...) En la psicoterapia de parejas se utiliza el recurso de la negociación para que cada miembro tome conciencia de sus propios mecanismos psicológicos. En esta toma de conciencia se produce un aprendizaje y, sobre todo, comienzan a darse cuenta de todo el potencial del vínculo, que hasta ahora, permanecía oculto.*

*En las parejas trascendentes, al no haber lucha por el poder, no es necesaria la 7hablan de sus respectivos deseos, tienen gran capacidad de renuncia sin especulaciones y alcanzan objetivos válidos para ambos. El proceso de negociación pasa a ser, entonces, un eslabón intermedio entre la tormenta y la trascendencia en aquellas parejas que se aman y no saben que se aman”.*