

¿Por qué no me logro entender con mi ex pareja?⁽¹⁾

documento 10-02, Junio 2015

Una relación de pareja estable y duradera, como suele darse en un matrimonio saludable y adaptativo, supone la presencia de una “**relación vincular**” contenedora que favorece la emocionalidad equilibrada y la autorregulación de las conductas y actitudes de los miembros de la pareja.

Como plantea Raquel Vidal, “Estar en pareja hace la **identidad**”, es decir, en el vínculo con el otro se definen características personales de la identidad de cada uno. Cada integrante de la pareja aporta modos de vinculación desde su propia experiencia e historia de relaciones infantiles. Se conforma un modo particular de relacionarse entre la pareja, que tiene efectos en la organización psíquica de cada uno: el modo de elaborar conflictos y situaciones traumáticas, fantasías, ilusiones, proyecciones que se depositan en la relación, etc. (2)

Debido a la importancia que cumple la pareja en la definición de cada persona, cuando la **relación vincular se rompe**, junto con las dificultades propias del proceso de separación, los miembros de la ex pareja tienden a vivenciar el desequilibrio que les produce la ruptura de este vínculo organizador, y surgen dificultades para elaborar la experiencia de forma adaptativa y mantener en equilibrio los estados afectivos.

Frecuentemente el distanciamiento físico y emocional del otro, junto a la dificultad para entenderse, se acompañan de sentimientos de rabia, pena y miedo, que junto a las vivencias de confusión y desorganización, se imponen por sobre la racionalidad, tendiendo a aumentar las:

- a) **Dificultades para percibir la realidad de forma objetiva.**
- b) **Dificultades para usar el lenguaje con su función comunicativa.**

Esto significa que después de las rupturas, las personas tienden a percibir la realidad desde sus propias necesidades y dolores, y a usar el lenguaje para expresar sus rabias y frustraciones, con lo que se interfiere la comunicación, empatía y posibilidad de entendimiento con el otro.

Alguna de las reacciones más frecuentes en los miembros de la ex pareja los lleva a respuestas poco adaptativas, como son:

- La tendencia a aislarse de la situación de dolor y “congelar” su vida de un modo evitativo.
- La incapacidad de asignarle un significado a lo ocurrido y mantener el estado de confusión inicial propio del impacto por la separación.
- La dificultad de regular las emociones y reacciones por un tiempo prolongado.
- La adopción de modalidades de conductas reiterativas, como por ejemplo volverse trabajólico, fanático del deporte, las compras, el sueño, etc.

En casos de mayor fragilidad emocional de alguna de las partes, las reacciones frente a la ruptura del vínculo matrimonial despierta fuertes sentimientos de desprotección, miedo y desesperanza, que perturban y desorganizan de mayor manera el funcionamiento mental del sujeto, dificultando más aún el posible entendimiento.

En casos extremos, la pérdida del vínculo organizador se vive de manera patológica (muchas veces es asociado a experiencias tempranas de ausencia de figuras de apego contenedoras), despertando reacciones de violencia y agresión directa con la ex pareja. (3)

Cabe señalar, que existen casos en que el vínculo de apego con la pareja no es **"sano" y contenedor**, aún antes de la separación. Esto hace más difícil cortar el vínculo por ambas partes, iniciándose periodos de mucha ambivalencia, con episodios variables de distanciamiento y reconciliación que provocan mucha incertidumbre e inestabilidad en toda la familia, especialmente en los hijos. (tema que se profundiza en otro documento). (4)

Las alteraciones en la percepción

Las situaciones emocionalmente fuertes, como son las rupturas matrimoniales, generan con frecuencia ***dificultad para percibir la realidad de forma objetiva.***

Dentro matrimonio los miembros de la pareja alcanzan una estabilidad emocional producto del vínculo establecido, logrando por lo general una **visión total** de la pareja y de la relación. Es decir, logran percibir al “OTRO” en su subjetividad, como una persona distinta a uno mismo, como un ser completo con aspectos negativos como positivos.

Sin embargo, el quiebre matrimonial produce una inestabilidad emocional que lleva a distorsionar la percepción del ex pareja y las circunstancias que rodean la separación.

Se percibe al “OTRO” de manera **parcial**, es decir, se ven solamente los aspectos positivos (idealización) o solamente los negativos (devaluación). Se mal entienden sus acciones y se le atribuyen intenciones en referencia a uno mismo, no como un sujeto distinto con una subjetividad propia. (5)

Las alteraciones en la Comunicación

Cuando las experiencias intensas interfieren la emocionalidad, surgen **dificultades para usar el lenguaje con su función comunicativa**, como por ejemplo:

- Se pierde la objetividad para Interpretar los códigos y mensajes recibidos.
- Dificultad para expresar lo que se siente: poner en las palabras adecuadas vivencias y sentimientos.
- Dificultad para comprender de manera vivencial las palabras que nos llegan de los demás y empatizar con ello.
- Dificultad para percibir los códigos no verbales que hay en el entorno.

Cuando la RABIA es el sentimiento dominante, estas alteraciones se intensifican y el lenguaje pierde su capacidad comunicativa, el diálogo queda suspendido y las palabras se vuelven un arma de ataque, más que una herramienta portadora de significados. Se presentan reacciones más extremas como: (6)

- Rechazo de la comunicación (evitar/ ignorar al otro) y la agresión no verbal que eso conlleva.
- Descalificación de la comunicación y del otro, que lleva a diálogos llenos de contradicciones e incongruencias, que anulan toda posibilidad de entendimiento.
- Discrepancias en el origen y secuencia de hechos que derivan en conflictos relacionales con acusaciones mutuas de maldad o locura, en modalidad de “círculos viciosos” difíciles de romper.
- Conductas de “Profecía autocumplida” donde la propia conducta provoca en los demás la reacción exacta que uno quisiera “evitar”, viviéndose como víctima de esa reacción de los otros, sin consciencia de ser uno mismo quien la provoca.
- Competencia por el poder y por tener la razón con nula posibilidad de escuchar lo que el otro dice, argumentando con lógicas personales carentes muchas veces de sentido común y capacidad reflexiva.

Los casos de mayor violencia y agresión se dan cuando un miembro de la ex pareja no es capaz de tolerar la separación física del otro. El dolor de la ruptura y sus causas, pasan a ser el motor de vida, es decir, la vida se comienza a organizar en función la circunstancia vivida (el abandono, engaño, desenamoramiento... etc) y predomina el deseo de “vengar” ese distanciamiento.

Frecuentemente, bajo la intensión de buscar “acuerdos” se acude a recursos legales que no siempre tiene buen término debido a que la posibilidad de comunicación, entendimiento y acuerdo, se encuentran anuladas desde el origen de la consulta.

La consecuencia inmediata, lejos de ser un daño a la ex pareja, es un daño en los niños, quienes en respuesta a este entorno inestable y amenazador, se tornan hipervigilantes y temerosos, sobrerreaccionando ante cambios, evitando contacto y aislándose. Se altera su capacidad para procesar información emocional y tienden a percibirse como incapaces para hacer frente a situaciones conflictivas. Se altera además la imagen que los padres transmiten a sus hijos respecto a los modelos de relaciones con los demás y los modos adecuados de resolver conflictos.

¿Cómo se resuelve la falta de entendimiento y comunicación?

Lo que se esperaría como un modo sano de distanciamiento, sin perder la capacidad de comunicación y entendimiento con la ex pareja, es que los involucrados sean capaces de utilizar las relaciones con los demás (amigos, familia, terapeutas...) como medio para regular los sentimientos dolorosos y confusos que trae la “ruptura del vínculo”.

Se espera que la elaboración de las vivencias personales, los dolores, miedos y confusiones despertadas por el cambio en el proyecto de vida, permita mantener abiertos los canales comunicativos con el otro, como parte del proceso gradual de distanciamiento y la búsqueda necesaria de acuerdos.

Salirse de los círculos rabiosos, se constituye como el camino necesario para entender y reconocer al otro, como ser diferente, valioso y respetable, que ya no forma parte de mi vida, pero sí de mi proyecto de “ser padre”

Cuando estos proceso de entendimiento y elaboración personal logran hacerse bajo la supervisión de profesionales especialistas, muchas veces los acuerdos surgen de manera más natural y fluida, lo que beneficia directamente a la ex pareja, los hijos y las futuras parejas que se integren al escenario familiar.

Referencias bibliográficas

- (1) Documento creado por Ps. Andrea Stutman, Directora Centro de Atención Psicológica REVINCULARSE
- (2) <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000135&a=Comunicacion-violenta-en-el-vinculo-matrimonial>
- (3) [http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000423&a=Apego-trauma-y-violencia-comprendiendo-las-tendencias-destructivas-desde-la-perspectiva-de-la-teoria-del-apego-\[Renn-P-2006\]](http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000423&a=Apego-trauma-y-violencia-comprendiendo-las-tendencias-destructivas-desde-la-perspectiva-de-la-teoria-del-apego-[Renn-P-2006])
- (4) Ver artículo 10-03 centro Revincularse **“Vínculos poco sanos previos a la separación y sus consecuencias”**
- (5) <http://www.aperturas.org/articulos.php?id=0000135&a=Comunicacion-violenta-en-el-vinculo-matrimonial>
- (6) <http://www.produccioncientifica.luz.edu.ve/index.php/omnia/article/view/6986/6975>