



# Prevención de los conflictos de pareja

José Díaz Morfa



**Desclée De Brouwer**  
Biblioteca de Psicología

Dr. JOSÉ DÍAZ MORFA

**PREVENCIÓN DE LOS  
CONFLICTOS DE PAREJA**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

<b>Introducción</b> .....	13
<b>1. Elección de pareja</b> .....	17
Teorías de la psicología social .....	17
<i>Teoría de los roles</i> .....	18
<i>Teoría del intercambio social</i> .....	18
<i>Teoría secuencial</i> .....	19
Teorías psicoanalíticas .....	20
<i>Elección por apuntalamiento</i> .....	20
<i>Elección de objeto narcisista</i> .....	20
<i>Elección referida a las figuras parentales</i> .....	21
<i>Elección de pareja como organización defensiva</i> .....	21
<i>Elección de pareja como protección contra el riesgo de un amor intenso</i> ..	21
Teorías de la complementariedad de las necesidades .....	22
<i>Colusión (Dicks)</i> .....	23
<i>Proceso de proyección de la familia (Bowen)</i> .....	23
<i>Negociación de disociaciones (Wynne)</i> .....	23
<i>Unión (Boszormenyi-Nagi y Framo)</i> .....	23
Integración de las diferentes teorías .....	25
<b>2. Principios básicos para el buen funcionamiento de una pareja</b> 27	
El principio de deslinde .....	27
El principio de adopción de papeles “maduros” e “infantiles” alternativamente.....	29

El principio de igualdad de valor .....	30
Otros principios fundamentales.....	30
<i>Satisfacción de necesidades emocionales</i> .....	31
<i>Aceptación de la ambivalencia</i> .....	31
<i>Crecimiento en la intimidad</i> .....	31
<i>Adquisición de la congruencia</i> .....	32
<i>Relación sexual satisfactoria.</i> .....	33
<i>Negociación adecuada del poder</i> .....	34
<i>Igual nivel de compromiso</i> .....	34
Errores frecuentes .....	35
Consejos preventivos para una relación satisfactoria .....	36
<b>3. Etapas y crisis en la vida de una pareja</b> .....	37
Revisión histórica de los estadios del matrimonio .....	37
Estadios de matrimonio .....	39
<i>Estadio I. Luna de miel</i> .....	44
<i>Estadio II. Expectativas</i> .....	45
<i>Estadio III. Lucha por el poder</i> .....	46
<i>Estadio IV. Independencia</i> .....	47
<i>Estadio V. Reconciliación</i> .....	48
<i>Estadio VI. Aceptación</i> .....	49
Fase de formación de la pareja estable .....	51
Fase de estructuración y producción del matrimonio .....	52
Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida .....	53
Vejez .....	55
Tres posibles cursos evolutivos .....	57
<b>4. Influencia de la infancia en los conflictos actuales de la pareja</b> 61	
Perspectiva psicoanalítica.....	61
Perspectiva de la teoría del apego .....	61
Perspectiva de la terapia familiar transgeneracional.....	62
Perspectiva del análisis transaccional .....	63
Cuatro papeles frecuentes que el guión infantil proporciona a la mujer .....	65
Cuatro papeles frecuentes que el guión infantil proporciona al hombre .....	66
Desarrollo evolutivo de la pareja, desde los estadios evolutivos del infante de Mahler.....	68

Estadio autista .....	69
Estadio simbiótico .....	69
Estadio de separación-individuación .....	70
<i>Diferenciación</i> .....	70
<i>Práctica</i> .....	70
<i>Acercamiento</i> .....	71
<i>Consolidación de la individualidad</i> .....	71
Los estadios de las relaciones de pareja desde los estadios de M. Mahler .....	72
<i>Simbiosis: Fusionada</i> .....	72
<i>Hostil-dependiente</i> .....	72
<i>Diferenciación</i> .....	73
<i>Práctica</i> .....	73
<i>Acercamiento</i> .....	73
<i>Interdependencia mutua</i> .....	74
Modelo psicoanalítico pregenital de la libido y su repercusión en las relaciones de pareja .....	74
<i>Fase oral</i> .....	75
<i>Fase anal-sádica</i> .....	75
<i>Fase fálico-edipal</i> .....	75
Aspecto narcisista.....	75
Relación de la madre y el hijo narcisista.....	76
Relación oral madre-hijo .....	78
Relación anal-sádica padres-hijo .....	81
Fase fálico-edipal del desarrollo .....	83
<b>5. Intimidad</b> .....	87
La intimidad.....	87
Papel de la emoción en las relaciones de pareja .....	91
La expresión de los sentimientos .....	104
<b>6. Las expectativas en el desarrollo de la pareja</b> .....	107
Contrato individual .....	108
Tres categorías de información .....	109
<i>a. Expectativas respecto al matrimonio</i> .....	109
<i>b. Determinantes intrapsíquicos</i> .....	110
<i>c. Focos externos de problemas conyugales</i> .....	110
Contrato interaccional .....	112

<b>7. La comunicación en la pareja .....</b>	<b>115</b>
Su significado y función.....	115
La comunicación en las parejas felices y en las conflictivas .....	120
Diferentes estilos de comunicación en los hombres y las mujeres	121
Pautas y reglas básicas para una comunicación adecuada .....	123
<b>8. La influencia de los mitos en las relaciones de pareja .....</b>	<b>127</b>
Mitos arcaicos .....	127
Mitos permanentes.....	129
Mitos familiares .....	131
Mitos modernos .....	134
Mitos sexuales .....	138
<b>9. Distorsiones cognitivas y esquemas mentales en los conflictos de pareja .....</b>	<b>143</b>
Identificación y cambio de las distorsiones cognitivas .....	146
Identificando esquemas sobre su pareja .....	151
<b>10. Conflictos de pareja y sus repercusiones en la vida sexual ..</b>	<b>159</b>
Satisfacción sexual. Dificultades y disfunciones sexuales .....	159
Interrelación entre la vida afectiva de la pareja y los problemas sexuales .....	166
Cómo enriquecer la vida sexual de la pareja .....	175
Prevención de los problemas sexuales .....	180
<b>Conclusiones .....</b>	<b>187</b>

# Introducción

---

La tendencia básica e innata del ser humano, es la tendencia al vínculo, al apego. Nace de una relación de fusión y de dependencia con la madre, desde la cual debe crecer a través de un proceso evolutivo psico-sexual y de diferenciación e individuación, pero siempre teniendo el vínculo con los demás y consigo mismo, como premisa básica de su desarrollo, y de una u otra forma esta tendencia a una relación con vínculo afectivo se mantiene a lo largo de toda la vida.

Desde este punto de partida todas las personas, en algún momento de su ciclo vital, buscan una relación de pareja ya sea breve, inestable o prolongada en el tiempo y estable, o una combinación de estas variables. Tal vez es este el inicio psicológico de las relaciones de pareja, sin dejar de tener en cuenta los otros factores socioculturales, económicos, etc., que intervienen en la creación de la misma.

En el momento actual, el marco legal y social ejerce menos influencia en el mantenimiento de la pareja que en décadas anteriores, y por tanto esta necesita apoyarse más en su evolución afectiva para perpetuarse, es decir, en un diálogo auténtico en los planos verbal, afectivo y genital; lo cual hace que la pareja se sienta muy exigida por sus componentes, donde el compañero tiene que ser fuente de gratificación de muchas necesidades.

Por otro lado, la pareja se entiende como lugar donde se descansa, se obtiene placer, lugar de protección y seguridad frente a las obligaciones

laborales y sociales de la vida cotidiana. No es de extrañar que en ese marco también se manifiesten más intensamente las necesidades insatisfechas de los compañeros.

Debido a esto, en parte, hay en el mundo occidental actual tan alto índice de separaciones, llegando en algunos países como en E.E.UU. de Norteamérica, a una tasa del 50% de divorcio.

En muchas de las parejas que permanecen unidas, vemos continuas luchas cotidianas acerca de temas triviales, que sin embargo, para ellos tienen un enorme valor simbólico, donde se ponen en juego temas como el poder, la dominación, la dependencia o la culpa, entre otros. A la vez, observamos, que son personas que en otras muchas áreas de su vida funcionan de forma adecuada, satisfactoria para sí mismos y los que les rodean. Esto debido a que en la pareja esperamos encontrar la satisfacción de muchos deseos, que no podemos ni esperamos satisfacer en otras áreas de nuestra vida.

Sólo por citar alguna de las consecuencias perjudiciales de los conflictos de pareja, señalaremos la elevada relación entre estos y los cuadros depresivos, siendo los problemas conyugales, una de las causas más frecuentes de depresión.

Más dramático aún, son las secuelas que los conflictos entre los padres pueden ocasionar en el desarrollo psicológico de los hijos, donde el abordaje terapéutico adecuado para muchos síntomas en los niños, es la terapia de pareja de los padres. También habría que señalar que los hijos ayudan a completar el ciclo de maduración de los padres, como adultos.

En la clínica vemos, que paradójicamente muchas parejas se mantienen unidas a través del conflicto y la discusión, como si en algún nivel temiesen que si desaparecen los enfrentamientos desaparece la relación.

La mayoría de los componentes de una pareja buscan, sin darse cuenta, en la relación, curar heridas afectivas de su pasado infantil, además de la satisfacción de otras necesidades más inmediatas, a nivel social, de atractivo físico, sexual, de comunicación, etc. Cuando esto no ocurre surge la frustración que conduce a la rabia; la sensación de pérdida de un ideal que conduce a la tristeza y a la culpa.

La relación de pareja nos enfrenta con el dilema fundamental entre la dependencia y la independencia, el equilibrio entre la autonomía y lo común, que se manifiesta por un lado como miedo al compromiso y a la pérdida de libertad y por otro, por un deseo de dependencia y entrega; esto crea riqueza e incertidumbre, creatividad o parálisis, generalmente la

ambivalencia de sentimientos, manifestaciones de amor y odio, la danza entre la proximidad y la distancia. Se trataría tal vez, no sólo de la propia realización en la pareja sino también de la propia realización como pareja.

Lograr una relación íntima puede ser uno de los mayores gozos del ser humano y a la vez una de las mayores fuentes de dolor. El amor, la relación de pareja, se inicia cargada de esperanzas: el sueño de sentimientos compartidos, de una aceptación mutua, el sueño de pertenecer, de sentirse protegido y seguro; el sueño de una pasión profunda, el sueño de un vínculo duradero. Pero con frecuencia las esperanzas colisionan con las realidades del amor: las necesidades no coinciden, la rabia separa, los juicios erosionan la aceptación y la soledad invade la vida en compañía.

Este libro intenta una aproximación profunda y al mismo tiempo accesible al público en general, a las dinámicas y conflictos de la relación en pareja, destacando los aspectos que considero necesarios sean conocidos por todos, tanto por los integrantes de la pareja como por los profesionales de la salud mental. De ahí que el libro se desarrolle teniendo en cuenta la evolución de la pareja, desde las motivaciones conscientes e inconscientes de su elección, sus expectativas, las fases y crisis inherentes a toda relación de pareja, los principios generales básicos para un adecuado funcionamiento, los conflictos más frecuentes así como la resolución de los mismos.

# 1

## Elección de pareja

---

### **Teorías de la psicología social acerca de la elección de pareja**

Los sociólogos creen que diferentes factores socioculturales actúan como filtros que ayudan a definir las posibilidades de los candidatos elegibles. La literatura sociológica sobre la elección se centra alrededor de la disputa entre aquellos que hablan de “la atracción de los opuestos” y los que hablan de “la atracción de los iguales o semejantes”. Los sociólogos han encontrado qué correlaciones existen entre las diferentes características físicas y sociales y la elección de pareja. Estas características son: la edad, la clase social, el lugar de residencia, estatus socioeconómico, la raza, la inteligencia, religión, educación, atractivo físico, variables de personalidad, auto-concepto, auto-estima, definiciones similares de roles, valores similares, e intercambio social. Generalmente, estos teóricos creen que la tendencia a casarse con alguien parecido a uno mismo, al menos en términos de criterios macrosociales es lo que predomina (Buss, 1985). La edad está altamente correlacionada entre los compañeros que eligen casarse.

En relación a la clase social, hay una tendencia clara y definida por la que los individuos se casan dentro de su propio grupo socioeconómico (Eckland, 1982). Los sociólogos también han encontrado que muchos individuos eligen a sus compañeros matrimoniales entre aquellos que

viven cerca de ellos geográficamente (afinidad residencial). La gente se casa con gente que son económicamente y socialmente similares.

En ninguna otra parte están las normas homogámicas más ampliamente sostenidas que en el área de la raza. Aunque el número de parejas interraciales se ha incrementado en el curso de los años debido entre otras razones a la movilidad física.

Los estudios también han encontrado que el número de personas que se casan dentro de su propia religión también es mucho mayor de los que se casan entre religiones diferentes. Sin embargo, esto también está modificándose.

En relación al aspecto educacional, parece ser mayor la probabilidad de que hombres y mujeres con el mismo nivel educacional se conviertan en pareja. Cuando ellos difieren, los hombres tienden a casarse con mujeres de un nivel educacional ligeramente más bajo.

El atractivo físico parece jugar un papel importante en la elección de pareja dentro de la comunidad de compañeros elegibles con similares características socioculturales.

Buss y Barnes, (1986) en su estudio sobre las preferencias de compañero, encontraron que el atractivo físico fué evaluado en cuarto lugar de entre trece características disponibles que los sujetos tenían que elegir para describir a su compañero ideal. La característica del atractivo físico fué preferida significativamente más por los hombres que por las mujeres.

Los psicólogos sociales también presentan sus teorías sobre la elección de pareja. Ellos creen que el acuerdo entre los roles y la igualdad de valores, son otros de los factores que están implicados en la elección de pareja.

De acuerdo con **la teoría de los roles**, las personas tenderían a elegir compañeros en base al acuerdo en los roles maritales.

El rol en si mismo no es tan importante como el consenso de los compañeros en relación al rol (Eshleman, 1988). De forma similar, la teoría de los valores, habla que la atracción interpersonal es facilitada cuando los compañeros comparten o perciben que tienen valores similares.

También influye **la teoría del intercambio social**, que dice que el amor duradero es más probable que ocurra cuando cada persona en una relación percibe un intercambio ventajoso entre recursos recibidos y lo que se ofrece. Una variante de esta teoría dice que en cualquier relación los individuos intentan emparejarse con alguien cuya asociación traiga los mayores beneficios y los menores costes.