



¿LAS PAREJAS PUEDEN SENTIR MIEDO?

IGNACIO MARQUÍNEZ CALLEJA
PSICÓLOGO Y SOCIÓLOGO

No tan lejos como en 1971 el padre Aniceto de Castro, magistrado de Madrid y abogado especialista en Derecho Canónico, respondía así en una entrevista: "... De cada cien matrimonios, sólo veinticinco son plenamente felices... Otros veinticinco se toleran... Los cincuenta restantes... encuentran en el matrimonio un verdadero infierno" (Ferrándiz, A., Verdú, V., 2004)

A la luz de las noticias que cada día ofrecen los medios de comunicación; de lo que se observa en la consulta clínica; de lo que cada quien sabe de amigos, familiares y de su propia vida de pareja..., esos porcentajes siguen teniendo hoy en día parecida vigencia.

A quien aun no tiene pareja - porque nunca la tuvo o porque la tuvo y la perdió-, y quiere tenerla, es posible que le asalte el miedo de una experiencia de vida de pareja nada satisfactoria...

¿Y tú te quieres casar? Al hacer esa pregunta muchas veces la respuesta es negativa. Investigando en el por qué de ese no, las razones que se dan pueden ser:

- "... tengo miedo a que me dejen..."

- "... tengo miedo a que la relación no resulte..."

"De 1988 a 1992 se reconocieron jurídicamente en España 306.955 casos de separaciones, divorcios y nulidades..." (Navarrete, R., 1995). En España de "1981 a 1992 el número de separaciones aumentó más de un 125 por 100 y

el de divorcios casi un 150 por 100..." (Rojas Marcos, L., 1999). Es una realidad que muchas parejas se rompen. Unas con finiquito judicial y escrito. Otras, pensamos que las más, con un divorcio encubierto donde acabó el amor y el respeto, donde abunda la distancia, donde se dan muchos tipos de agresión, donde el desaliento es brutal..., aunque se siga viviendo bajo el mismo techo.... Claro, ante estas realidades, el miedo aprieta.

El miedo a ser dejado, seguramente hunde sus raíces en experiencias más tempranas de su vida y no son exclusivas ni privativas de la experiencia conyugal. Por otro lado, cada vez avanza más la cultura de lo desechable, de cambiar pronto un objeto por otro objeto nuevo, más moderno... Ya no se arreglan y reparan cosas como antes prolongando su vida útil, cultivando el ahorro. Y esta cultura ha alcanzado también la vida de pareja. Dejar la que se tiene, cambiar por otra... a veces parece hacerse con una ligereza que puede asustar.

El miedo a que me dejen puede conllevar, además de lo dicho antes, el miedo inconsciente o no confesado a que yo, en un momento dado, me enfrente con la duda o inquietud de dejar al otro. Ahondando en el miedo de que me llegue a dejar mi pareja, cabría revisar cómo es mi autoestima. Tal vez es baja y, en más de una ocasión - valga la expresión- "me he dejado a mí mismo", no me he

respetado, no me he hecho valer, no he sido mi propio centro.

El miedo a que la vida en pareja no resulte puede cubrir un abanico grande de variables: falta de preparación seria y responsable para vivir en pareja; muchos aspectos y realidades personales que uno o los dos de la pareja no han trabajado a fondo antes de unirse; acontecimientos económicos, laborales, de enfermedad, de experiencias dolorosas de migración... que la persona presume que se pueden dar al interior de la vida de pareja....

Me detengo un instante en los movimientos migratorios. ¡Qué problemas tan complejos generan! Uno de ellos tiene que ver con las relaciones de pareja. O porque padres o familiares nuestros fueron emigrantes, o porque a nuestro lado conocemos parejas de inmigrantes..., tenemos mucha información de lo que sufren muchas parejas que a veces se tienen que separar para que uno de los dos empiece a emigrar o, si han emigrado juntos, todos los rigores económicos, laborales, de adaptación que les toca sufrir en el país al que llegan... Y todo ello puede mellar peligrosamente la convivencia conyugal.

Si la pareja son o van a ser padres, otros miedos que les pueden asaltar son:

-miedo a cuan saludable nacerá su hijo

-miedo a su crianza.

Ahora me fijo en otro miedo

que hoy asalta a muchas parejas: las conductas alarmantes que aparecen de pronto en sus hijos. Son frecuentes los amigos o conocidos que me piden una revisión psicológica de su hijo porque está teniendo un cuadro de agresividad, de falta de control de los esfínteres, de rechazo a la comida, de falta de atención en la escuela...

Yo suelo pedir a los padres que vengan y me hablen del caso. En muchísimas ocasiones los miedos y alarmas de los padres, por ese tipo de conducta de los hijos, suelen ver con la diferencia que se da entre la "oferta" de tiempo, atención, acompañamiento... que los padres brindan a sus hijos y la "demanda" de éstos. En un mundo en el que muchas veces los dos padres trabajan, donde hay excesivo tráfico, donde se dan los compromisos y exigencias de toda índole..., los hijos, muchas veces, no perciben de sus padres todo el acompañamiento y atención que ellos demandan...

Qué duda cabe que con miedos o sin ellos -los miedos, si no son patológicos son también realidades y respuestas humanas- hay muchas parejas que viven con altos niveles de satisfacción y de realización personal. Parejas que producen admiración profunda por su alta calidad humana y por un despliegue y práctica de los valores más elevados. Por otro lado, muchos de los miedos expuestos, no conllevan fatalidad: se pueden trabajar y hasta eliminar. Sobre todo los que tienen que ver con una mejora en el trabajo de la persona consigo misma. La pareja puede trabajar también muchos de sus miedos asistiendo a los buenos programas, que hay, tanto de preparación como de mantenimiento de la vida de pareja. Y estando atentos a neutralizar, en lo posible, efectos adversos que pueden ser ori-



Hay muchas parejas que viven con altos niveles de satisfacción y de realización personal. Parejas que producen admiración profunda por su alta calidad humana y por un despliegue y práctica de los valores más elevados

ginados desde cientos de situaciones de toda índole, desde la problemática laboral, desde la problemática que puede provenir de las familias de origen de cada miembro de la pareja...

Al igual que todos revisamos periódicamente nuestra salud y nos hacemos analíticas, toda pareja convendría que se revisara y ayudara con programas de atención de la pareja que le provean de diagnósticos de su momento actual y de ayudas y programas que les sean convenientes.

De esta manera, muchos de los miedos expuestos se podrían eliminar, o se conseguirían las herramientas para manejarlos. Lo expuse anteriormente en esta Revista (*PyM*, Nº 271): No tenemos mucha cultura ni de una preparación seria y a fondo para vivir en pareja ni de un mantenimiento ulterior de la vida conyugal. Muchos miedos desaparecerían o se-rían manejables si tanto en preparación como en mantenimiento de la vida de pareja avanzáramos más en nuestra sociedad. ■

PARA SABER MÁS:

CANARY, DANIEL J.; STAFFORD, LAURA; SEMIC, BETH A., A PANEL Study of the Associations Between Maintenance Strategies and Relational Characteristics. *Journal of Marriage & Family*, May 2002, Vol. 64 Issue 2, pp.395-406, 12p, 2 diagrams.

FERRANDIZ A., & VERDÚ V., *Noviazgo y Matrimonio en la Vida Española 1974-2004*. Taurus. Madrid, 2004.

MARQUINEZ CALLEJA, I., *Vida Exitosa de Pareja. Padres y Maestros*. Nº 271. pp.15-18

NAVARRETE, R. L., *Para que tu matrimonio dure*. San Pablo. Madrid, 1995.

ROJAS MARCOS L., *La Pareja Rota*. Espasa Calpe. Madrid, 1999.

SILLIMAN, B.; SCHUMM, WALTER R.; *Marriage preparation programs: A literature review*. The Family Journal, Vol. 1 8(2), Apr. 2000 pp.133-142.