

## **Claves para conseguir la felicidad en la pareja I**

*Los complejos y su influencia en la relación de pareja.*

Todos los seres humanos anhelan en lo más profundo la felicidad en la pareja; sin embargo, pocos la consiguen. Al principio todo parece maravilloso pero más tarde, en la convivencia no resulta ser como uno se había imaginado. Surgen entonces situaciones de tensión en la pareja y uno se pregunta: “¿Por qué habrá reaccionado de esta manera, si no era para tanto?”. Y otras veces uno se pregunta a sí mismo: ¿Por qué habré respondido así, si sé que esto no conduce a nada bueno?”

Los seres humanos desarrollamos desde el comienzo de nuestra existencia una serie de reacciones automáticas aprendidas que nos pueden ser de gran utilidad en la vida, si son buenas, o por el contrario pueden ser un obstáculo para el propio desarrollo. Estas reacciones automáticas son los complejos. Por ejemplo, hay reacciones automáticas positivas que pueden ser desde conducir un coche hasta agradecer las cosas o admitir los propios errores. Hay reacciones negativas, como por ejemplo, no tomar responsabilidad por miedo a fracasar, o contestar a la defensiva ante cualquier tipo de crítica.

A pesar de que la palabra complejo ya se conoce popularmente, se utiliza solamente aludiendo al aspecto negativo. Sin embargo, un complejo puede ser positivo o negativo.

El gran psicólogo profundo, investigador y filósofo Walter Odermatt, en sus estudios sobre el ser humano interior, descubrió que hay cuatro tipos de complejos: el complejo de madre, el complejo de padre, el complejo de inferioridad y el complejo de culpa.

El acontecer de nuestra vida y el alcance del ideal dependen en gran medida de si desarrollamos estos complejos de manera positiva o negativa.

Para que la relación de pareja no solo funcione sino que además se convierta en motor de nuestra vida y en motivo de gran felicidad, es necesario que ambos miembros de la pareja se comprometan al propio desarrollo y a ayudarse mutuamente en este proceso. Tenemos que descubrir qué complejos negativos tenemos que son causa de problemas y frustraciones en la relación, que nos conducen a un estado de tensión que incluso puede causar una crisis.

Cada uno tiene la responsabilidad de observar su estado de desarrollo y hacer lo posible para mejorarlo. Esto causa satisfacción y alegría a uno mismo y a la pareja.

Vamos a explicar brevemente los cuatro diferentes complejos y las consecuencias que tienen en la relación de pareja:

### **El complejo de madre**

El origen de un complejo de madre negativo es el mimo exagerado de los niños, como se suele hacer en la mayoría de las casas hoy día. Se acostumbra a los niños desde pequeños a no tener que esperar casi nunca, a que mamá y papá siempre están disponibles, a que lo hacen todo por él. Se les da casi todo lo que quieren. Así el niño se acostumbra a esto, y los padres también, que siempre tienen que darles todo. Una

psicología y una pedagogía erróneas, y un bienestar mal entendido y mal ejercido son el origen más profundo de ello.

El complejo de madre negativo se muestra más tarde cuando una persona plantea exigencias injustas a los demás, piensa que tienen que preocuparse por él y satisfacer sus necesidades, actuando como un niño pequeño que aún necesita a su madre. También se muestra en un cuidado excesivo por los demás, en imponerles su ayuda e impedir su independencia. Ejemplo de esto son la madre acaparadora y el síndrome de la ayuda.

Por el contrario, cuando el complejo de madre está desarrollado de manera positiva, sólo se plantean exigencias adecuadas a otros y se satisfacen las exigencias justas de los demás.

### **La influencia del complejo de madre en la pareja.**

La propia felicidad depende siempre en último término de uno mismo. Amar es hacer el bien. La felicidad no depende de cuánto nos amen, sino del amor que uno mismo siente.

Muchas personas sufren por exigir a la pareja la propia felicidad. “Él me tiene que hacer feliz” o “Ella me tiene que hacer feliz”. Sin embargo, la otra persona no cumple siempre las expectativas de uno, y viene la decepción y la infelicidad. Y, además, ¿no conocemos el estado de descontento continuo, haga el otro lo que haga? Cuantas parejas se esfuerzan para hacer todo lo que el otro quiere y sin embargo, no consiguen satisfacerle nunca. El descontento está en él, que no sabe saborear la felicidad ni tiene agradecimiento hacia la vida y hacia su pareja.

Cuando una persona está feliz y agradecida con su vida, satisface en primer lugar sus propias necesidades y realiza sus tareas con alegría, no siente la necesidad de que su pareja cubra esas necesidades. Si además el destino le ofrece una pareja que le quiere y le mimará será aún más feliz y más agradecido, pero su felicidad no depende de ello.

Sentir amor por alguien es un regalo, nos hace felices. Y también hay que merecerse el amor de los demás. No hay que lamentarse si todavía no tenemos a alguien que nos quiere tanto como anhelamos.

Ahora bien, para que haya mayor armonía en la pareja ha de haber un orden. El orden surge a través de los acuerdos mutuos y de su cumplimiento. Aquí la pareja puede hacer tratos dirigidos al buen funcionamiento tanto de la vida cotidiana como del futuro, en relación a lo material (el orden en la casa, la economía familiar, la distribución del tiempo...), como en relación a otras cuestiones importantes (el trabajo en la pareja, en la educación...). Incluso es muy adecuado que haya un orden en las relaciones íntimas. La vivencia de la erótica y de la sexualidad en la pareja es el alimento que mantiene vivo el amor, es el fuego, es la energía que carga la vida amorosa. Y es necesaria tanto para el hombre como para la mujer. El juego erótico y sexual hay que cultivarlo para que cada vez sea más elevado y más hermoso, y solo se puede cultivar algo con un orden y una continuidad, de manera consciente. Si la relación sexual se basa exclusivamente en lo espontáneo, tarde o temprano comienza a fallar. Hay personas que piensan que pierde encanto si no es espontáneo, pero

realmente el dominio de la sexualidad y el máximo placer y alegría se consiguen cuando uno es capaz de esperar al momento concreto y cuando llegue ese momento estar preparado para vivirlo plenamente.

El orden crea libertad. Si se habla todo con la pareja y se realizan acuerdos que se cumplen, se llega a ser libre.

El complejo de madre positivo exige a uno mismo y a los demás lo justo y cumple con ello.

## **Complejo de padre**

El padre representa la conciencia dominante y la tradición.

La persona con un complejo de padre negativo se rige por lo que piensan los demás, por la opinión colectiva, depende de lo que piensan los demás de él y de sus actos. No es libre, se limita, no se atreve a hacer ciertas cosas porque teme el juicio de los demás. Un complejo de padre negativo puede ser tan fuerte que consiga bloquear a la persona e impedir que haga una cosa, aunque nadie haya dicho nada en contra y ni siquiera lo vean mal. No expresa su opinión o expresa opiniones ajenas, para satisfacer a la tradición. También se muestra exigiendo a los demás que se orienten por las opiniones establecidas, sin haberlas comprobado (“simplemente porque sí”), imponiendo a los demás las opiniones y lo que tienen que hacer.

Sin embargo, el que desarrolla un complejo de padre positivo se orienta por sus propias opiniones, dirigidas idealmente por la conciencia del bien y del mal. Es capaz de hacer las cosas independientemente de lo que piensen los demás. Sabe sostener su opinión ante otros sin imponerla, salvo algunas excepciones en las que la persona tenga que imponerse para impedir daños mayores. No impone su opinión pero sí es capaz de mostrar las consecuencias de una conducta equivocada.

## **Influencia del complejo de padre en la relación de pareja**

Para que una pareja pueda conseguir la mayor felicidad, ha de ser fuerte y mantenerse firme en las opiniones correctas sobre el ideal y no hacerse dependiente de las opiniones de los demás y adaptarse a ellas por satisfacer la tradición de la sociedad o de los propios padres. La opinión pública está llena de falsedades: “El ideal no existe”, “la sexualidad es sólo para los hombres”, “no hay quien entienda a las mujeres”, “los hombres son todos iguales”, “la juventud es la mejor etapa de la vida”, “el matrimonio te ata”, etc.

Tanto el hombre como la mujer tienen la tarea de revisar qué opiniones tienen, a qué tradición se someten, si se corresponde con la verdad o no. Por ejemplo, muchas mujeres tienen dificultades en la sexualidad porque han adoptado la opinión de que la mujer ha de ser recatada en el sexo, de lo contrario es una “fresca”. Esta opinión no les permite vivir la sexualidad con plena satisfacción sino que esperan a que su hombre tenga la iniciativa y se muestran avergonzadas. Sin embargo, la vivencia de la sexualidad ha de ser una expresión elevada del amor entre ambos, y así a la mujer le resulta maravilloso mostrar sus encantos y vivir su sensualidad sin inhibiciones, y

además proporciona a su hombre el mayor de los deleites. Cabe decir que la mujer, para entregarse completamente al placer con su hombre, necesita sentir su respeto profundo y la plena confianza en él. Toda mujer, en su fuero interno desea entregarse a su hombre y elevarse en el placer más ardiente con plena libertad. Hay que construir una nueva tradición según la naturaleza y el propio gusto de esta pareja, y no someterse a una tradición errónea que nos castra.

Muchas opiniones sobre la pareja corren de voz en voz rebajando o incluso anulando los ideales de la gente. Sin embargo, el ideal existe, solo que hay que trabajar en él. Esto significa que cuando algo no se corresponde con lo que uno había visto en el enamoramiento o con lo que una vez se había imaginado, no hay que darse por vencido. Hay que luchar por el ideal en la pareja. Al igual que cualquier proyecto, la pareja necesita trabajarse, y es el trabajo más satisfactorio de todos.

Un complejo de padre positivo se crea comprobando si las opiniones que uno ha adquirido a lo largo de su vida son verdaderas y cambiando las opiniones que no lo son. El mero hecho de que uno haya tenido siempre una opinión determinada o de que la sociedad así lo haya establecido no es razón suficiente para no planteársela y comprobar si realmente esa opinión nos ayuda en la vida o nos interfiere.

### **Complejo de inferioridad**

La persona con complejo de inferioridad negativo minimiza el propio valor. Se siente incapaz de hacer ciertas cosas y se ve imposibilitado para otras. Frases como: “Yo no valgo para esto”, “Tú lo sabes hacer mejor”, “Yo no soy tan guapa”, “No puedo con ello”, son pensamientos que una persona con complejo de inferioridad tiene con frecuencia. Por el contrario, el que desarrolla un complejo de inferioridad positivo reconoce su propio valor, se da por satisfecho con lo que sabe y es capaz de hacer, y desarrolla sus capacidades. También puede ver dónde están sus límites, de una manera objetiva, y los acepta.

### **Influencia del complejo de inferioridad en la relación de pareja.**

Muchas veces surgen tensiones en las parejas a causa de un complejo de inferioridad negativo. También en este caso es importante recapacitar sobre el valor de las distintas capacidades del hombre y la mujer y en concreto de cada individuo. Actualmente, se lucha por la “igualdad de sexos”. Si bien es realmente necesario que el trato a cada individuo sea el justo, esta lucha por la “igualdad de sexos” conduce en muchos casos a una lucha entre los sexos que solo lleva a la destrucción. En vez de haber armonía y compenetración entre los dos sexos hay competencia, y esto perjudica enormemente a la pareja.

El sentido de la pareja no es demostrar al otro que se es mejor que él o que vale tanto como el compañero. El sentido de la pareja es encontrar la felicidad y compartirla. Es amarse. Amarse significa querer el bien para la otra persona, y esto significa desear

que el compañero se desarrolle según sus propias capacidades, y no según las capacidades que la sociedad valora o que uno quisiera tener, en muchos casos equivocadamente.

Las capacidades y cualidades del hombre y de la mujer son diferentes, y las capacidades de cada ser humano son también particulares. Se crea mayor felicidad en la pareja cuando se fomenta el desarrollo de las particularidades de cada uno, y se le da el valor adecuado.

El enfoque adecuado es el aprecio y admiración por las propias cualidades y por las del compañero. Cuando la persona amada no ha desarrollado algo necesario o adecuado, la tarea es ayudarlo a que lo haga. Por el contrario, el desprecio puede causar heridas y daños que deterioren la relación. El desprecio es contrario al amor.

Si desarrollamos el complejo de inferioridad positivamente, sabemos apreciar nuestras propias cualidades y las de los demás. Podemos ver nuestros límites sin que esto nos haga sufrir. Sabemos en qué tenemos que esforzarnos más y podemos ayudar a otros a mejorar en sus dificultades en vez de despreciarles por ello.

### **Complejo de culpa**

Todos los seres humanos tenemos una conciencia del bien y del mal que se manifiesta en ocasiones de manera evidente y otras de manera muy sutil en nuestro interior. Lo captamos con una sensación interior.

La persona con complejo de culpa negativo interpreta equivocadamente la conciencia del bien y del mal que le muestra algo en relación a un hecho o a una actitud. Oculta sus errores y los justifica cuando aparecen. También el complejo de culpa negativo se muestra echando la culpa a los demás y diciéndoles por qué tienen que sentirse avergonzados, mal o culpables.

La persona que desarrolla el complejo de culpa positivo comprueba a qué se refiere la conciencia del bien y del mal cuando se manifiesta. Reconoce sus errores, se arrepiente, los corrige y repara los posibles daños. Además, agradece la crítica, asume la responsabilidad de sus actos y cumple con sus tareas.

### **La influencia del complejo de culpa en la pareja**

El gran enemigo del estado pleno de felicidad es la soberbia.

Ambos miembros de la pareja desean que el compañero se convierta realmente en el ideal tan maravilloso que al principio habían visto en el enamoramiento. El enamoramiento hace que lo veamos por la proyección que hacemos. Pero esto requiere un proceso de desarrollo y, como en todo proceso, se necesita paciencia y tesón, tanto con el compañero como con uno mismo.

Alcanzar el ideal, alcanzar la perfección no consiste en no cometer fallos. Esta es una idea de perfección equivocada que conduce a esconder los fallos para aparentar ser perfecto. La perfección se consigue solamente cuando se admite el fallo cometido y automáticamente se dispone uno a rectificar y a no volver a repetirlo. Sólo de esta

manera el ser humano es capaz de mejorar y de acercarse humildemente a la perfección. Para ello hace falta la crítica. Esta crítica puede venir de uno mismo o de personas ajenas que nos ayuden a ver en qué mejorar e incluso cómo mejorar.

La soberbia es contraria al amor. La soberbia hace que las parejas, lejos de admitir sus propios fallos y de aspirar cada individuo al propio ideal, se echen la culpa el uno al otro con la intención de rebajar al compañero disimulando su propio error.

La crítica es un regalo que hay que admitir con agradecimiento. Es realmente hermoso cuando la persona amada reacciona con amor y agradecimiento ante una crítica, ante una advertencia de que algo no se corresponde con su ideal. Admitir un fallo con humildad no aleja de la perfección, muy al contrario, nos acerca a ella, y hace que veamos aún con mayor claridad ese ideal, en la persona amada o en uno mismo.

El complejo de culpa positivo nos ayuda a reconocer los propios errores, tomando la responsabilidad de nuestras acciones o actitudes y pidiendo perdón por las consecuencias. Siempre se pueden evitar culpas mayores cuando se reconoce un error a la primera, así es como se hace una persona de confianza.

-----

Los complejos, estas reacciones automáticas, son inconscientes, por eso no es tan fácil reconocerlos. Primero hay que elevarlos a la conciencia, y una vez conscientes, transformar los negativos en positivos. En la Psicología Profunda según la escuela de Walter Odermatt disponemos de los medios adecuados para ver lo que está guardado en el inconsciente, tanto los complejos como los potenciales que aún no hemos desarrollado, y también para elaborarlos según el ideal. Disponemos de las asociaciones como medio de trabajo para acceder a los complejos inconscientes y su origen. También los sueños son un medio de gran ayuda para acceder al ser humano interior, para ver las carencias y los fallos en el desarrollo hasta el momento y su solución, y para reconocer los complejos negativos y sus consecuencias en la vida cotidiana.

El compromiso al trabajo individual en el propio desarrollo y su realización, y la ayuda mutua, es la base para lograr la felicidad en la pareja.

Se tiene una responsabilidad frente a la persona amada. La confianza es fundamental para que pueda vivirse el estado paradisíaco, para poder desnudarse ante la persona amada en todos los sentidos, sin nada que ocultarse entre sí. Para conseguir el estado paradisíaco en la relación de pareja hay que estar dispuesto a mostrarse completamente, para así poder ayudarse mutuamente en los fallos, en los daños, los complejos y en las opiniones equivocadas. También así se podrán contemplar y admirar mutuamente los tesoros interiores de cada uno. A través de este desarrollo, la persona amada puede convertirse en el tesoro más valioso y así cada año que comienza puede llegar a ser más hermoso que el anterior.

[minalbar@yahoo.es](mailto:minalbar@yahoo.es)