

El significado de los conflictos en las parejas: Un enfoque de terapia de pareja basado en Jung.¹

The significance of conflicts in couples: Jung-based therapy approach

Dr. Phil. Cristian Roesler²

christian.roesler@kh-freiburg.de

Catholic University of Applied Sciences- Freiburg, Alemania

“Creo que uno de los problemas en el matrimonio es que las personas no se dan cuenta lo que es. Ellos piensan que es una larga historia de amor y no lo es. El matrimonio no tiene nada que ver con ser feliz. Tiene que ver con ser transformado, y cuando se realiza la transformación es una magnífica experiencia. Pero usted tiene que presentar. Usted tiene que ceder. Usted tiene que dar. No se puede dictar simple y llanamente”. (Joseph Campbell, 1989)

Resumen

Se postula que la mayoría de las parejas creen erróneamente que las relaciones cercanas están predestinadas a conducir a la felicidad. Al igual que Campbell, se considera que la transformación de la propia pareja puede ser iniciada y fomentada en la relación, como un “lugar” en el que la evolución de la propia personalidad, así como la transformación de la propia pareja puede ser iniciada y fomentada. En lugar de siempre evocar la felicidad y la armonía, este proceso es vivido como conflictivo y a veces doloroso. El enfoque que aquí se presenta explora los significados más profundos en los inevitables conflictos que las parejas perpetúan.

1 Artículo traducido del inglés al español por Dr. José Antonio Diez de Medina

2 Formación Psicoanalista en el C.G.Jung-Institut Zürich y Escuela de Palo Alto. Master en Psicología, Psicoanálisis y Psicoterapia Familiar Sistémica- Especializado en la Intervención de Parejas. Docente de la Universidad de Friburgo en Psicología Clínica e intervención de la Familia.

Palabras Clave

Conflictos, pareja, transformación, polarización, terapia

Abstract

It is postulated that most couples mistakenly believe that close relationships are predestined to lead to happiness. Like Campbell, I consider the relationship primarily as a “place” in which the transformation of one’s personality, as well as the transformation of one’s partner can be initiated and encouraged. Instead of always evoke happiness and harmony, this process is experienced as conflicting and sometimes painful. The approach presented here explores the deeper meanings in the inevitable conflicts that perpetuate couples.

Key Words

Conflict, couple, transformation, polarization, therapy

Introducción

La motivación para contribuir a un enfoque junguiano en terapia de pareja proviene de mi experiencia en dos campos diferentes: Soy un analista junguiano, y he trabajado con parejas intensamente durante más de quince años. Aunque Jung no proporcionó un modelo de terapia de pareja de por sí, dejó un legado sobre lo que otros han contribuido. Como Polly Young-Eisendrath y James Hollis, por ejemplo, me he dado cuenta de que la psicología analítica ofrece un recurso único para una profunda comprensión de las relaciones y su dinámica (1993).

Principios fundamentales

Antes de pasar a centrarse en un enfoque de Jung en la terapia de pareja, es útil revisar algunos principios básicos:

- En la psicología analítica del inconsciente de Jung se entiende, en parte, como una fuente de potencial no realizado, el significado y orientación

para la búsqueda de la persona para la totalidad (individuación). En otras palabras, la psicología del inconsciente de Jung es una fuerza positiva, constructiva que impulsa al individuo hacia su máximo potencial. En su conjunto, este proceso se conoce como “individuación”.

- El proceso de individuación se manifiesta en símbolos e imágenes; es decir, en los impulsos creativos que están simbolizados en los sueños, fantasías, y el trabajo creativo, así como también en los síntomas y conflictos neuróticos.
- La psique se organiza en polaridades o pares de opuestos. Un sesgo hacia un polo tiende a ser compensado por su contrario. El proceso de individuación y de la vida psíquica, en general, se basa tanto en las tensiones entre fuerzas antagónicas y en la compensación de los desequilibrios que se derivan de ellos. El inconsciente con su orientación constructiva hacia la totalidad se esfuerza por compensar, esto es, para traer ciertos desequilibrios en la psique en equilibrio.
- Psicoterapia en este contexto implica el uso de los impulsos constructivos y compensatorios del inconsciente para apoyar individuación mediante su integración en la mente consciente.
- La comprensión activa del inconsciente requiere una interpretación de los símbolos que nos ofrece.
- En la psicología junguiana la idea del inconsciente se amplía aún más en el concepto del “inconsciente colectivo”; es decir, un campo de inconsciencia en el que toda la humanidad participa, ya que todos los miembros contribuyen. Este “campo interactivo”, como recientemente ha llamado Nathan Schwartz-Salan, puede funcionar como un nexo de la comunicación inconsciente entre dos o más personas (1995).

La importancia de la relación para la individuación

Una lectura general de Jung deja a algunos de nosotros con la impresión de que la individuación tiene poco que ver con las relaciones exteriores, podemos recordar el valor que Jung atribuye a la analítica par-paciente

portadores-psicoterapeuta tan importante y de inversión del proceso. De hecho, Jung subraya de forma universal que “el logro de la conciencia de unidad interna [es decir, la individuación] se aferra a las relaciones humanas como a una condición indispensable, ya que sin el reconocimiento consciente y aceptación de nuestra comunión con el que nos rodean no puede haber una síntesis de la personalidad” (Jung, 1946, p. 444).

En otras palabras, según Jung, necesitamos relación, y aprender a relacionarnos, es parte integrante de la propia jornada de individuación: “La individuación tiene dos aspectos principales: en primer lugar, que es un proceso interno y subjetivo de la integración, y en el segundo es un proceso igualmente indispensable de la relación objetiva. Ninguno puede existir sin el otro.” (Jung, 1946, p.448).

Los escritos de Jung son ricos con las observaciones de la dinámica de las relaciones, tales como las que existen entre padres e hijos (Jung, 1981) y, de hecho, entre los cónyuges (Jung, 1925). No debe pasar por alto el extenso trabajo de Jung sobre el impacto de tipo psicológico en las relaciones (Jung, 1921), un concepto que abarca la idea de oposición arquetípica y que se ha aplicado en la terapia de pareja, entre otros aspectos. De hecho, muy temprano en su obra Jung revela una comprensión sistémica de las relaciones dentro de la familia, a pesar de que en realidad no la identificó como tal.

Modelo junguiano de Parejas Dinámicas

El epígrafe de Joseph Campbell, que comenzó este ensayo expresa concisamente un supuesto básico que informa mi trabajo. Se postula que la mayoría de las parejas creen erróneamente que las relaciones cercanas están predestinadas a conducir a la felicidad. Al igual que Campbell, considero la relación principalmente como un “lugar” en el que la transformación de la propia personalidad, así como la transformación de la propia pareja puede ser iniciada y fomentada. En lugar de siempre evocar la felicidad y la armonía, este proceso es vivido como conflictivo y a veces doloroso. El enfoque que aquí presento explora los significados más profundos en los inevitables conflictos que

las parejas perpetúan.

En psicología analítica entendemos desarrollo psicológico desde la perspectiva del Ser; es decir, el Ser inicia y da forma al curso de la individuación. Aquí, el Ser se entiende como el conocimiento inconsciente de la singularidad – el verdadero ser de la persona- y, al mismo tiempo que la integridad potencial de la personalidad, incluyendo los aspectos de la sombra.

En la vida de las parejas, autorregulación y los impulsos de individuación son especialmente puestos de manifiesto en episodios inevitables y en períodos de conflicto. Una relación íntima es única, ya que en ninguna otra parte se tiene igual relación, ¿Compartimos nuestros sentimientos más profundos con un compañero y al hacerlo nos exponemos a gran profundidad. En una estrecha relación llegamos a ser, inevitablemente, confrontados con las sombras, tanto las nuestras como las de nuestros socios?.

Durante el curso de las relaciones de largo plazo y las cercanas, ambos socios se enfrentan con cualidades y debilidades de los demás. De hecho, experimentamos nuestro Ser interior más profundamente a través de relaciones íntimas con otro ser. Esto implica que debemos reconsiderar la idea de que todas las relaciones conflictivas son deficientes y en lugar de esto reconocer en este tipo de relaciones es suelo fértil para la individuación. Esta idea se puede encontrar no sólo en Jung, sino también en el *Begegnungs philosophie*, o la filosofía de encuentro, de Ludwig Feuerbach, de Ludwig Binswanger, y de Martin Buber, para quien “yo” sólo puedo crecer en relación con el “tú” (Jungian Odyssey, 2015).

El análisis junguiano Adolf Guggenbühl-Craig articula ideas similares en su libro sobre el matrimonio (2001). Argumenta que las relaciones matrimoniales o de largo plazo, pueden apoyar y avanzar en la individuación para ambos socios como ninguna otra cosa. En dicha relación, cada socio puede servir como un espejo de la realidad más profunda del otro. Sin embargo, Guggenbühl deja muy claro que no todas las relaciones son adecuadas o destinadas a soportar el “matrimonio

de individuación.” Tal unión requiere la voluntad de ambos socios a abrirse a un Auto-encuentro, para soportar el conflicto y el dolor que surge de esto como también de la confrontación con la sombra y el inconsciente, y, por último, para encontrar un terreno para el cambio constructivo en la experiencia.

La inconsciente elección de Socio: ¿Dónde empieza la individuación?

El hecho de elegir a una persona en particular entre muchos para una relación a largo plazo tiene mucho sentido desde el punto de vista de la psicología profunda. Suponemos que el inconsciente juega un papel clave, ya que nos lleva a elegir a los socios con los que experimentamos conflictos exactamente alrededor de esos puntos en los que nuestros propios problemas psicológicos siguen sin resolverse.

Esto significa que los conflictos que experimentamos con nuestros socios son en realidad recursos para hacer frente a nuestros propios problemas. Nuestro socio es nuestro más cercano “otro”, la persona con la que compartimos nuestras emociones más profundas. Por lo tanto, él o ella pueden revelar nuestras debilidades, que pueden ser a veces bastante dolorosas y, por supuesto, puede dar lugar a conflictos. El hecho de que constantemente se vuelva a entrar en las mismas peleas y reproches no tiene por qué significar que tenemos fijación o que tenemos que aprender habilidades de comunicación adecuadas, o que hay que romper la relación. En cambio, podemos abrazar conflicto como combustible para el proceso de individuación, como David Hewison nos recuerda:

El “encuentro del mundo” no puede tener lugar de forma aislada, ya que es impulsado no sólo por las potencialidades o arquetípicos de la persona, sino que también depende de las experiencias disponibles para ellos y, en particular, la experiencia de las relaciones íntimas en las que existe la oportunidad para un proceso de inmersión, la retirada y re-inmersión en una, vida psicológica significativamente compartida. Las relaciones de pareja de adultos son, por tanto, una de las áreas clave de la vida emocional para el proceso de individuación (2003).

Pero ¿qué es lo que se puede lograrse a través del conflicto en las parejas? Para Jung el significado de la vida humana es el desarrollo hacia un estado de (mayor) totalidad. Plenitud en la terminología junguiana no significa “buen funcionamiento”, sino más bien el movimiento hacia nuestro potencial y posibilidades completa y, además, nuestra llegada a un acuerdo con las partes rechazadas de nuestro socios y el yo. Por ello, el proceso de individuación es a menudo bastante hiriente y está inevitablemente asociado con el conflicto. Sin embargo, es en este mismo desarrollo hacia la plenitud y que podemos descubrir las personas que estamos destinadas a ser y así encontrar una mayor plenitud en nuestras vidas.

Nuestra psique elige un socio en particular porque parece saber instintivamente que esta persona puede ayudarnos a entrar en contacto con las piezas rechazadas e inconscientes de nuestra personalidad. Es sobre todo en esa relación íntima, a largo plazo que las emociones y conflictos más profundos llegan a la superficie de nuestras almas. También podríamos decir que esta es la razón por la que mucha gente invierte tanta energía en la búsqueda de un compañero de vida. De hecho, la búsqueda de un socio incluye una búsqueda de la propia integridad.

Método

Polarización de los Opuestos

Jung concibe la psique un conjunto de fuerzas opuestas. La tensión y antagonismo entre estas fuerzas crean energía vital. A la larga, nuestra psique se esfuerza por llegar a un estado de plenitud o, dicho de otra forma, una compensación permanente de fuerzas antagónicas. En otras palabras, la psique se esfuerza para abarcar todos los opuestos de la vida. Lo llamamos “polarización”, sin embargo, cuando los opuestos son conducidos aparte, el efecto es que chocan o se aíslan o uno gobierna sobre el otro.

En mi trabajo como terapeuta de parejas, a menudo observo la dinámica de polarización. Normalmente, los dos socios de consultoría están en malas relaciones con el otro; cada uno culpa al otro por particularidades

intolerables y déficits. Cuando echamos un vistazo más de cerca a las críticas, es evidente que los dos han tomado posiciones muy opuestas alrededor de un núcleo común. Cuando esto sucede, la pareja ha entrado en un campo compartido de los opuestos polarizados.

Tal polarización suele tardar años en desarrollarse y tiende a provenir de actitudes o cualidades que pueden convertirse en los rasgos de personalidad de un solo lado. De hecho, estos rasgos aparecen como pares de opuestos fundamentales que afectan a la vida psíquica donde subyace el esfuerzo de la psique de estar en equilibrio. La siguiente lista, aunque sin duda no es completa, ofrece una visión general de estos rasgos:

Intimidad versus distancia	Actividad versus pasividad
Devoción versus rechazo	Cambio versus consistencia
Compromiso versus autonomía	Irracionalidad versus racionalidad
Dependencia versus independencia	Emoción versus razón
Debilidad versus fuerza	Permitir versus controlar
Sumisión versus dominio (fuerza de)	Aceptación versus confrontación
Grandiosidad versus inferioridad	Cooperación versus competitividad
Sentido de comunidad versus obstinación	
Introversión versus extroversión	

El caso es que a menudo la gente elige inconscientemente socios debido a complejos compartidos. En las relaciones a largo plazo estos complejos conducen a cada socio a asumir una posición característica habitual en las zonas de conflicto. El efecto es que el conflicto de dos aproximaciones con las actitudes se suma a la par de los polos opuestos. En otras palabras, cada miembro de la pareja eligió inconscientemente un socio que compensa los problemas inconscientes y sin resolver.

De hecho, al principio de una relación a menudo es precisamente las cualidades compensatorias de la pareja que fascinan y atraen. Pero cuando les pedimos a los socios, en la terapia de pareja, lo que inicialmente les atrajo el uno hacia el otro, a menudo afirman que los inicialmente fascinantes rasgos son exactamente las cosas que lo irritan ahora.

Un examen revela una vaga, fantasía mayormente inconsciente de que la solución de los propios problemas radica en el vínculo con la otra persona, o al menos que, debido a la relación, los problemas no va a ser tan predominantes. Desde la perspectiva del Ser, el significado más profundo de la relación es que el socio elegido, inevitablemente enfrentará al individuo con los mismos problemas que en algún nivel que él o ella esperaba evitar. El proceso de polarización ocurre generalmente en relaciones a largo plazo de pareja y tarda años en desarrollarse. Desde el principio, cada socio está sesgado hacia uno de los polos. Finalmente, con el tiempo, los socios gravitan hacia una posición menos equilibrada en el tema en cuestión.

Algunos modelos de la terapia de pareja tienen una opinión más bien negativa de la polarización, tendiendo a tratarlo como un déficit y signo de patología (Willi,1982). En contraste, Jung nos permite enmarcar la polarización dentro del contexto de proyección y para ver por tanto la dinámica como parte del proceso que conduce a la posibilidad de individuación.

Una visión positiva de proyección

La proyección es el acto de atribuir exclusivamente a los otros características que habitan en potencia como inconscientes dentro de nosotros mismos. Contenidos proyectados pueden equivaler a cualidades atractivas o características molestas, incluso repulsivas, De cualquier manera, un primer paso hacia la resolución de conflictos, así como para la autorrealización es reconocer para qué es la proyección. Un gran paso activo es “recuperar” e integrar nuestras proyecciones, lo que significa llegar a ser consciente del contenido proyectado, para llegar a un acuerdo con él dentro de nosotros mismos, y tal vez llevarlo

a buen término en nuestra vida exterior. Por lo tanto, en una perspectiva junguiana, la proyección se valora-porque hace visible en los “otros” auto-contenidos que de otro modo permanecerían rechazados e inconscientes al percibir el propio “Yo.”

Aquí quiero hacer hincapié en el aspecto de la reciprocidad en la pareja, por lo que ambas partes se proyectan simultáneamente sobre el otro. Los rasgos proyectados o características que pertenecen a ambos cónyuges constituyen temas inconscientes comunes. Mientras que participan en la dinámica proyectiva, cada socio vive su sesgo en particular, con lo que inconscientemente compensa la posición del otro. En relación a largo plazo, es esta proyección sostenida y mutuamente inconsciente y de complementariedad que conduce a la polarización aumentada. Sin embargo, el mismo estado de cosas proporciona la energía y las semillas para el crecimiento mutuo, en el que ambas partes se les presenta la oportunidad de venir a un acuerdo con sus temas inconscientes comúnmente aceptadas.

El Inconsciente Compartido

¿Cómo, exactamente funciona este proceso de trabajo de proyección?
¿Cómo pueden los socios delegar y por lo tanto “causar” entre sí para promulgar las actitudes que de otra manera podrían ser vividas en sus respectivas realidades? Mientras que ya hemos señalado la participación mutua de la pareja en un campo de opuestos polarizados, me gustaría tomar en cuenta, de modo general, su co-creación y la participación mutua en un inconsciente común. Jung describió un vínculo similar entre el psicoterapeuta y el paciente que “descansa en la inconsciencia mutua (Jung, 1985). Notable conclusión de Jung en una carta a James Kirsch expresó su conciencia de que todas las relaciones contienen esta dimensión: “En el sentido más profundo no soñamos sobre nosotros mismos, pero sí desde el espacio entre nosotros y el otro (Adler, 1984). En el inconsciente común, es en ese” espacio intermedio “, donde reconocemos también de Nathan Schwartz-Salant” campo interactivo (1995). “Estos son todos los intentos de localizar el lugar donde los socios invisible pero tangible y de forma inconscientemente intercambian mensajes y transfieren partes de sus personalidades entre

ambos.

Aquellos que trabajamos analíticamente estamos familiarizados con este fenómeno. Por ej.: cuando llegamos a nuevos puntos de vista sobre temas de nuestros clientes en el entorno cerrado y confidencial de la supervisión, y luego, antes de que se tenga la oportunidad de decir una sola palabra en una sesión con los clientes sobre la base de nuestra nueva comprensión del caso, los propios clientes mencionan el cambio con respecto a los mismos temas.

La Psicoterapia junguiana implica, entre otras cosas, la tarea de desarrollar la conciencia del ego del inconsciente y sus más profundos, significados ocultos. La intimidad y la intensidad emocional de una relación, conducirá probablemente a activar el inconsciente y su rica imaginería. Mientras que en la terapia individual estas imágenes tienden a convertirse en un principio tangible sólo a través de la proyección sobre el terapeuta. En la terapia de pareja los socios pueden aprender a acceder a las imágenes viéndolas en la proyección de uno sobre la otra persona. Por lo tanto, las parejas tienen una ventaja que es su potencial para promover mutuamente el proceso terapéutico mediante el apoyo a su prójimo trabajando con imágenes y con el inconsciente en general.

¿Por qué las parejas Desarrollan un inconsciente común?

Son más de dos los que, entran en la fusión para convertirse en Uno, quedan sólo dos; son dos los que también se han convertido en un TERCERO (Hollis, 1998).

Autor junguiano James Hollis (1998) llama la fantasía inconsciente de que la solución de nuestros problemas radica en ser uno con el socio del “proyecto Edén.” La misma idea básica se puede encontrar en el concepto de la colusión de orientación psicoanalítica terapeuta de parejas Jürg Willi (1982). Parejas terapeutas en el Instituto Tavistock de Londres de Estudios -que también emplean un enfoque psicoanalítico-han desarrollado un concepto correspondiente en la “fantasía inconsciente compartida.” (Stanley Ruszczynski, 1993).

Los profesionales de orientación psicoanalítica ven en la fantasía y el deseo inconsciente de la pareja para la fusión de un subyacente, la defensa común contra el miedo a la soledad y el cambio. La vista de la patología que detectamos aquí se hace más evidente en la concepción de la fantasía compartida como una construcción defensiva que tiene como objetivo preservar la estabilidad sobre y contra un mayor desarrollo:

Cuando vemos un alejamiento de cambio y desarrollo por la pareja, que no cree en gran parte de los individuos, cada uno con potentes defensas narcisistas que operan por separado, pero al mismo tiempo, tienen más de un «acuerdo» inconsciente entre la pareja para ahogar cualquier crecimiento, de su socio. Nos centramos en una interacción compartida entre ellos a un nivel inconsciente: cada uno actúa sobre y se apoya sobre el otro para mantener una “defensa de la pareja compartía” contra una “fantasía inconsciente compartida” Por ver peligroso y aterrador lo que podría significar el desarrollo (Stanley Ruszczyński, 1993).

La perspectiva junguiana abarca más allá de la noción de la patología. En otras palabras, la visión constructiva de Jung nos permite discernir los motivos sanos en la creación de la pareja de un inconsciente común. De hecho verdadero, y en mi opinión revolucionaria es la contribución de Jung que radica en su reconocimiento de que la aparentemente patología a menudo se convierte en un proceso natural dirigida por el Ser que busca el objetivo de la integridad psicológica. Esta idea no es completamente nueva, ya que Jung se basó en la filosofía de Platón. En El Banquete, Platón se refiere a un mito en el que los humanos originalmente eran criaturas orbe; como que habían sido divididas en mitades macho y hembra. Estas dos mitades están buscando el uno al otro durante toda su vida, tratando de reunir y recuperar su plenitud cautiva. El anhelo humano de una relación de pareja sería entonces en realidad la búsqueda de la propia integridad.

El Inconsciente Común simbolizado en el Rosarium Philosophorum

Jung tradujo y emplea imagería alquímica, la del philosophorum Rosarium, en particular, para simbolizar las etapas del proceso de

individuación, que comprendió a desarrollarse mutuamente, entre otros lugares, dentro de las relaciones analíticas. Schwartz-Salant (1993) también utiliza el Rosarium para ilustrar el campo interactivo, que considero el concepto más elaborado hasta la fecha para describir el inconsciente compartido y la transformación que pueda contener. El Rosarium describe el proceso de dos entidades o personas convirtiéndose en uno y separadas de nuevo. Este proceso da lugar a un tercero, la entidad compartida. La relación de pareja puede ser entendida como una “dualidad unida”, un estado en el que los dos seres no son ni independientes ni fusionados en un sentido negativo. La gran paradoja del Rosarium describe la unificación de las dos necesidades humanas básicas: ser uno con otro ser; y poder mantener la propia identidad como individuo autónomo. Esto es lo que el ser humano busca en una relación de pareja.

El propio Jung vio este proceso de dos maneras: el matrimonio místico con la propia psique, siendo esto la experiencia interna (la plenitud individual); y, como la capacidad de reconocer verdaderamente la naturaleza del otro ser humano, sin ningún tipo de proyecciones, con el fin de entrar en una relación real. Hizo hincapié en que en la unidad final de una separación se mantiene; lo importante es el proceso de moverse hacia la plenitud (Hewison, 2003).

Resultados

Métodos terapéuticos y enfoques

Las ideas anteriores pueden ser puestas en práctica en la terapia de pareja de varias maneras. Una diferencia importante de la terapia individual es que el terapeuta da testimonio directo a la estrategia mutua de la pareja de la proyección y la culpa, en declaraciones que “si él / ella iban a cambiar solos y así se resolverían nuestros problemas.” Tal polarización pueden servir como una compartida defensa patológica en contra del desarrollo. Por lo tanto es crucial en la terapia de pareja para ayudar a los socios a comprender sus conflictos es que pueden ser mejor entendidos como compartidos, algo en lo que ambos contribuyen.

Un enfoque de Jung a la terapia de pareja plantearía la cuestión de qué

arquetipos subyacen en el comportamiento de los socios y conducen a su inconsciente a que actúen en extremo. Al presentar los arquetipos se ve un dispositivo de sensibilización, y también se espera que ilumine la naturaleza universal y fundamentalmente humana de las preocupaciones de la relación de pareja (Jung, 1985).

Naturalmente nos enfrentamos a parejas en terapia con sus asuntos sin resolver y contribuciones mutuas a sus conflictos. Más que esto, abrimos la posibilidad de descubrir el significado del conflicto, que a su vez desafía cada socio para desarrollar, para crecer, para individualizar. Puede ser útil señalar que la dirección del desarrollo de cada uno puede ser visible en los rasgos respectivamente proyectados. Es útil además fomentar la conciencia de la complementariedad de los reproches. En otras palabras, apoyamos a los socios en la realización de la necesidad de cada uno para centrarse en sus propias debilidades y sus puntos ciegos.

Podemos explicar que el conflicto en la pareja tiene sentido desde la perspectiva del yo y el inconsciente, que disponen de su emparejamiento de una manera significativa, en última instancia, con el objetivo de promover el crecimiento y la individuación. También podemos mostrar a las parejas el valor de entregar el “proyecto Edén”, de renunciar al intento de resolver cuestiones individuales en forma conjunta y desarrollar la voluntad de trabajar solos para recuperar e integrar partes proyectadas. Yo llamo a este proceso de “divorcio interior.”

A menudo ambas partes consideran que la separación real o el divorcio es la única solución. Tratamos de replantear la situación. Si bien entendemos que quieren salir de su situación dolorosa detrás, desalentamos la separación, porque una ruptura no trae necesariamente una resolución interna a sus problemas. De hecho, una ruptura puede significar que proyectarían sus conflictos sin resolver en la siguiente relación. Esta tendencia podría explicar la alta tasa de divorcios en los segundos matrimonios. Sin embargo, el punto no es juzgar si la separación es una solución o no, más bien fomentar una mejora de las condiciones presentes. La investigación muestra que la mayoría de las parejas puede resolver sus problemas cuando obtienen apoyo

terapéutico antes de que todo este perdido. Por supuesto, el resultado es siempre abierto y tiene que ser así. Los socios toman las decisiones, y a veces uno o ambos de ellos deciden por la separación.

Métodos tradicionales de excavación de Jung del inconsciente y sus dimensiones arquetípicas han demostrado ser muy eficaces, sobre todo a medida que han sido adaptadas para parejas. Lo que tengo en mente aquí son los enfoques creativos de la clases que Jung animó:

La pareja puede ser invitada a pintar juntos, para llenar una hoja grande de papel con colores (Schwartz-Salant, 1998). La imagen resultante puede ser vista para revelar la ocupación de cada socio en el espacio psicológico dentro de la relación como un todo.

El juego de arena, las parejas se les puede pedir crear escenas de su relación, como aparece en este momento, y cómo les gustaría que se vea en el futuro (Jung, 1985). A veces sucede que la escena carece de una figura que simbolice a uno de los socios; uno de los enfoques en estos casos es invitar al “desaparecido” socio para llenar el vacío con su / su figura elegida. (Haule, 1990).

Exploración mutua de los sueños también demuestra ser fructífera. La pareja masculina de una pareja que estaba en terapia conmigo una vez soñó que un lagarto y un pájaro se presionaban en una botella de vidrio; por el estrecho espacio y por eso empezaron a luchar entre sí. Cuando se le preguntó lo que significaba su sueño, el hombre respondió: “Es obvio que no se puede poner dos animales tan diferentes en un espacio tan pequeño.” En base a esto animé al marido para que hablara con su esposa en la sesión sobre su experiencia de espacio en la relación y su necesidad de una mayor autonomía. Fue la primera vez en su vida que él hizo eso.

Conclusiones

En conclusión, un enfoque de Jung a la terapia de pareja implica los mismos objetivos que se tienen en la terapia junguiana con individuos: Nuestro objetivo es traer el inconsciente a la luz, para apoyar la reflexión

consciente sobre el contenido, e integrar las perspectivas y soluciones que ofrece el inconsciente en sus símbolos.

Referencias

- Adler, G. (1984). *Selected Letters of C. G. Jung, 1901–1906*. Bollingen Series . New York: Princeton University Press.
- Campbell, J. (1989). *This Business of the Gods: In Conversation with Fraser Boa*. Caledon, East Ontario: Windrose Films. (p. 78).
- Carlson, R. (1984) “Studies of Jungian Typology: III. Personality and Marriage,” *Journal of Personality Assessment* 48, no. 1 p: 87–94.
- Feuer, W. (1994) “Gemeinsames Malen aus dem Unbewußten in der Paartherapie,” in *Analytische Psychologie* 25, p. 100-119. <http://www.cgjung-stuttgart.de/die-analytische-psychologie>.
- Guggenbühl-Craig, A. (2001). *Marriage: Dead or Alive*. (Murray Stein, trad. new edition) .Woodstock, Connecticut.: Spring Publications.
- Haule, J.R. (1990). *Divine Madness: Archetypes of Romantic Love*. Boston: Shambhala.
- Hewison, D. (2003). “Oh Rose, Thou Art Sick.!” *Anti-Individuation Forces in the Film American Beauty*,” in *Journal of Analytical Psychology* 48, no. 5 Vol. 48, p. 683–704.
- Hollis, J. (1998). *The Eden Project: In Search of the Magical*. Toronto: Inner City Books.
- Jung, C.G. (1925). “Marriage as a Psychological Relationship” en C.G. Jung. *Development of Personality*. New York.: Princeton University Press. (p.324–345).
- Jung, C.G. (1981). *Psychological Types* (vol. 6) en *The Collected Works of C. G. Jung* Princeton, N.J.: Princeton University Press (obra original publicada en 1925).
- Jung, C.G. (1981). *The Development of Personality*. (vol. 17). de *The Collected Works of C. G. Jung*. New York.: Princeton University Press.
- Jung, C.G. (1985). “The Psychology of the Transference” (1946) en *The Practice of Psychotherapy*, vol. 16 of *The Collected Works of C .G. Jung*, trans. R. F. C. Hull Princeton, N.J.: Princeton University Press. (p.444).

- Jungian Odyssey 2016 – ISAPZURICH. Disponible en: <https://www.isapzurich.com/en/.../jungian-odyssey>.
- Jürg, W. (1982). *Couples in Collusion*, trans. Walia Inayat-Khan and Mariusz Tchorek New York: Jason Aronson, Inc.
- Kast, V. (1986). *The Nature of Loving: Patterns in Human Relationship*, trans. Boris Matthews . London:Willmette, IL: Chiron Publications.
- Linde von Keyserlingk (2003). “Sandspieltherapie mit Paaren,” in *Zeitschrift für Sandspiel-Therapie* 14, pp. 58-71. Disponible en: http://www.eheberatungpaartherapie.de/therapieformen_sandspieltherapie_fuer_paare.html.
- Roesler, C. (2011). “Die Verwendung von künstlerischen Ausdrucksformen in der Paartherapie—auf Basis der Psychotherapie nach C. G. Jung,” in *Kunsttherapie*, ed. R. Hampe und P. Stalder (Berlin: Frank & Timme, forthcoming). Disponible en: http://www.kh-freiburg.de/uploads/tx_userstaff/Roesler_2014_Publikationsliste.pdf.
- Schwartz-Salant, N. (1998). *The Mystery of Human Relationship: Alchemy and the Transformation of Self* .London, New York: Routledge.
- Schwartz-Salant,N. (1995). “On the Interactive Field as the Analytic Object.” en *The Interactive Field in Analysis*, ed. Murray Stein, Chiron Clinical Series, vol. 1. Willmette, I11.: Chiron Publications. (p. 1–36).
- Stanley Ruszczynski. (1993). *Psychotherapy with Couples.: Theory and Practice at the Tavistock Institute of Marital Studies*. London: Karnac Books.
- Willi, J. (1982).*Couples in Collusion*, passim. New York: Jason Aronson.
- Young-Eisendrath, P. (1993). *You’re Not What I Expected: Learning to Love the Opposite Sex*. New York: William Morrow & Co.

Artículo recibido: 05-01-2016

Artículo Aceptado: 29-02-2016