

# **¿Somos tres en mi matrimonio? Elegir entre tu pareja y tu familia.**

## **Cómo superar una crisis de pareja, cuando hay una familia tóxica.**

Es habitual que lleguen a la consulta parejas con **problemas fraguados en las relaciones familiares, problemas de pareja por haber una suegra tóxica, la mayoría de las ocasiones.**

## **¿Suegra tóxica y manipuladora?**

El mito de la suegra tóxica, controladora, meticona, matriarca de un clan que invariablemente deja fuera a los que no llevan su sangre y que ante todo tiene que llevar las riendas de su vida y la de los suyos, se hace realidad y cobra vida más frecuentemente de lo que sería esperable, sobre todo porque **el problema real en la pareja, empieza no cuando la suegra dispara por primera vez, si no cuando es el hijo quien NO defiende a su compañera.**

## **Problemas con la familia política**

Por supuesto, hablamos de suegras y suegros, de nueras y yernos, de forma indistinta hay familias disfuncionales y matrimonios disfuncionales, donde el hombre o la mujer se siente incapaz de enfrentarse a su familia o a sus padres concretamente, o incluso donde no figura en el entendimiento de una de las partes, que su madre, padre o familia, hagan algo que esté mal, que vaya en contra de su matrimonio o de su

pareja.

**Cuando en una relación entran terceras personas, y no de forma consensuada, a dirigir, opinar, o controlar, el conflicto está servido. Esto ocurre porque una de las partes llega a la pareja con esa carga familiar.**

## **Las características de una familia tóxica y las consecuencias en la pareja son las siguientes:**

– **Una de las partes está codirigida, por el padre, la madre o ambos, dando lugar a una persona inmadura y dependiente de su familia, que incluye a ésta como parte determinante del matrimonio.**

– **Aunque el matrimonio es un agente maduro e independiente de los padres, se ve afectado porque una de las partes no media cuando su familia ataca a su pareja, no se posiciona.**

– **En cualquiera de las situaciones anteriores: pareja con dominación familiar sobre una de las partes, o matrimonio independiente (ausente de dominación externa), se da que ante situaciones de conflicto con la familia, el hijo o hija se posiciona de forma invariable de parte de su sangre, defiende a capa y espada a su familia, sin sopesar la realidad de la situación y la posible culpabilidad de la propia familia, responsabilizando de todo conflicto a su pareja.**

Las parejas que viven su relación bajo el influjo de este tipo de situaciones con los padres, generan una relación disfuncional, que con el paso del tiempo será difícil de superar.

# **Situaciones habituales en las crisis de pareja, cuando hay que elegir entre tu pareja y la familia**

Se dan situaciones en las que la suegra, por ejemplo, toma decisiones que afectan directamente a la pareja de forma unilateral, sin tener en cuenta al matrimonio, o bien informa a su hijo dejando a un lado al otro miembro, formando una especie de equipo en el que la opinión de la nuera ni es necesaria, ni relevante, aun cuando esté directamente relacionado con su persona, hijos, situación... en algunos casos pueden llegar a tomar decisiones importantes incluso sin informar posteriormente a la afectada.

Ocurre también, que suegro, suegra o ambos presentan una conducta de recelo respecto al compañero de su hijo/a, que les lleva a considerar a la otra parte como a un extraño al que se tolera su presencia, pero no es digno de ser considerado uno de la familia. Esta conducta puede ser velada o clara y agresiva: diciendo abiertamente al yerno o nuera que no es de los suyos, que no se beneficiará de la economía o privilegios familiares, negándole cualquier gesto amable o de cariño, o haciéndole el vacío directamente.

## **Suegra tóxica**

**¿Cómo tratar con la suegra? ¿y cómo hacer ver a mi pareja que su familia tiene características de familia tóxica?**

**El problema real de la pareja comienza cuando, ante situaciones como las expuestas, el compañero/a no es capaz de reconocer el recelo, la intromisión o el rechazo de la**

**familia, o bien, culpa a su pareja de la conducta inapropiada que sus padre, madre, o familiares muestran.**

Elige a su familia ante el conflicto, invariablemente, sin tener en cuenta los posibles errores que ésta pueda cometer y sin juzgar justamente las circunstancias, suele argumentar a su pareja que:

– Está exagerando la situación: haciéndole ver que es ella la que tiene el problema.

– Su familia jamás haría nada en contra de su matrimonio: extrapola la creencia de protección que la familia ejerce sobre él hacia su mujer, a pesar de reconocer ciertas conductas inapropiadas, le resta importancia e intenta que la mujer lo vea así también.

– Si han hecho algo que le ha parecido mal, es por el bien de él y no debe darle importancia: tal vez la han agraviado a ella, pero “seguro que no se han dado cuenta, es que mi madre quiere lo mejor para mí”. No es capaz de juzgar negativamente a su familia.

– No ha ocurrido: sencillamente niega el suceso: nuevamente pone a la mujer en una situación casi de locura transitoria.

## **¿Qué ocurre cuando mi pareja antepone a su familia?**

El resultado, cuando un miembro de la pareja toma partido por la familia invariablemente y sin juicio alguno, haciendo responsable de toda situación conflictiva o de no solucionarla a su compañero, es de una insidioso e inexorable sentimiento de soledad, de rechazo, y distanciamiento emocional que afecta a la familia del otro primero y luego a la propia pareja.

**El problema con la familia se traslada al matrimonio:** “porque nunca me defiendes”, es la frase más repetida, es el argumento que martillea a la pareja, y llega a destruirla.

**Parar este tipo de conflictos es complejo en muchas ocasiones y se hace necesaria la ayuda de un profesional, de una Terapia de pareja que objective la situación** y ayude a ambas partes de la pareja a clarificar hechos, responsabilidades y prioridades en su relación matrimonial y familiar. Puedes encontrar la ayuda que necesitas visitando nuestra consulta y especialistas en terapia de pareja en Murcia.

**La pareja es un ente vivo que puede cambiar y mejorar, está conformado por dos miembros que se relacionan con un entramado familiar y social que lo nutre pero también en ocasiones lo deteriora. Elegir a tu pareja implica elegir su carga, pero no necesariamente sufrirla, no dejes que factores externos minen el campo que tu pareja y tú habéis sembrado.**

**Ven y encuentra soluciones.**

**En el próximo post sobre pareja:** No te quedes con las ganas, enfréntate a su familia, mantén tu matrimonio: 10 puntos para afrontar los conflictos familiares y mantener sana la pareja.