

CÓMO GESTIONAR LAS CRISIS MATRIMONIALES

CHARO GINES GÓMEZ – MARISA PUENTE RICOY

¿ES POSIBLE VIVIR EL MATRIMONIO?

“Incluso entre muchas dificultades y obstáculos, es posible vivir en plenitud el matrimonio como experiencia llena de sentido y como “buena nueva” para los hombres y mujeres de nuestro tiempo. (JUAN PABLO II, Discurso al IV Encuentro Mundial de las Familias, 25 de enero de 2003).

El matrimonio y la familia no están exentos de dificultades, de pequeños y grandes sufrimientos, porque la convivencia es la asignatura más difícil de la vida humana. Sin embargo, vale la pena apostar por ese proyecto. Hay mucho que dar pero se recibe mucho más, especialmente en el terreno no cuantificable económicamente del mundo espiritual.

“La crisis conyugal constituye una realidad con dos caras. Por una parte se presenta, especialmente en su fase aguda y más dolorosa, como un fracaso, como la prueba de que el sueño ha terminado o se ha transformado en una pesadilla y por desgracia, “no hay nada que hacer”. Esta es la cara negativa. Pero hay otra cara, que nosotros desconocemos con frecuencia, pero que Dios ve. Toda crisis, de hecho nos lo enseña la naturaleza, constituye el paso a una nueva fase de la vida. Si bien en el caso de las criaturas inferiores esto sucede de manera automática, en el ser humano implica la libertad, la voluntad y, por tanto, una ‘esperanza más grande’ que la desesperación”. (BENEDICTO XVI, Discurso en el Encuentro Internacional del Movimiento Retrouvaille, 26 de septiembre de 2008).

Al hablar de las crisis matrimoniales quisiéramos que este tema se contemplara con esta doble mirada. El problema de la pareja no está tan lejos de nosotros mismos – no sólo porque todos tengamos conflictos, inquietudes y preocupaciones –, sino, fundamentalmente, porque el problema de una pareja, de un matrimonio, tiene que ver con su drama humano.

EL DRAMA HUMANO COMO PUNTO DE PARTIDA

¿En qué consiste este drama? Todos los seres humanos tenemos un deseo infinito de bien, de felicidad. Ésta es la gran motivación de nuestras acciones, pero, sin embargo, el primer dato de experiencia es que no nos bastamos por nosotros mismos para ser felices y necesitamos de los demás. ¿Quién de nosotros puede darse a sí mismo la felicidad?

En el texto del Génesis se hace referencia a la soledad originaria, “No es bueno que el hombre esté solo voy a hacerle una ayuda semejante a él” (Gen 2 ,18). Cuando Dios pronuncia las palabras sobre la soledad del hombre, no sólo se refiere a la del varón, sino a la soledad radical de todo ser humano. La

soledad aparece como un mal, como una situación no deseable. Porque nadie se basta a sí mismo, llega un momento de búsqueda en la vida humana. Equivale a responder a la vocación, al amor y la comunión. Un itinerario lleno inevitablemente de preguntas: ¿Quién soy yo? ¿Qué significa el acontecimiento del amor? Cualquier vivencia se hace humana cuando la inteligencia la penetra preguntándose por su sentido y lo encuentra. Es necesario esforzarse por conocer la verdad. Solamente la verdad nos hace libres.

La pregunta, sin embargo, está siempre enmarcada en un horizonte. Es decir, no va aislada sino que da un sentido y una orientación de la propia vida y del propio obrar. San Agustín, mediante sus *Confesiones*, describe el camino que recorrió en busca de una respuesta a las preguntas fundamentales de su existencia y descubre que no hay nada en la tierra que pueda satisfacer por completo el corazón humano, porque el hombre está hecho a imagen y semejanza de Dios y participa de alguna manera de la infinitud divina, está abierto al Absoluto y siente necesidad de él. Por eso dirá: *Nos hiciste, Señor, para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descansa en ti (Confesiones I, 1, 1)*.

EL PROBLEMA

Cuando el drama humano se transforma en problema, la pregunta no debería ser ¿qué problema tengo?, sino ¿cómo trato de resolver el problema?, ¿cómo doy respuesta a mi deseo de felicidad?, ¿qué es lo que me mueve a actuar?, ¿qué es lo que hace que no me desespere cuando por lo que lucho no sale como yo quiero?, ¿qué es lo que me permite perdonar cuando me siento herido?, ¿qué me hace sentirme feliz?, ¿qué me hace vibrar?, ¿existe alguien que me permite afrontar la realidad con esperanza? *Hombre soy. Entre hombres vivo y nada de lo humano me es ajeno (Carta 78,8)*.

La aparición de los problemas puede derivar por caminos distintos al verdadero argumento del conflicto. A veces, la necesaria comunicación se desvía hacia la acusación: “no me escuchas”, “no me comprendes”, “parece mentira que te tenga que decir cuatro veces las cosas para que te des cuenta que estoy mal”, “siempre tenemos que ir a casa de tus padres”, “no tienes nunca iniciativa”, “no comprendes la situación que vive nuestro hijo”...

- Identificar tres momentos de mayor plenitud a lo largo de la vida y analizar el por qué.
- ¿Esos momentos fueron compartidos o vividos en soledad?
- Cuando los acontecimientos de la vida no son tan positivos y nos superan, ¿cuál es tu reacción?

PARTIR DE NOSOTROS MISMOS

1. El drama humano y su respuesta

Es importante partir de nosotros mismos. Hemos señalado

anteriormente que cada uno de nosotros tenemos una exigencia de felicidad infinita, que no nos la podemos dar nosotros mismos, por lo tanto nos sentimos obligados a salir fuera de nosotros y es en este proceso cuando nos encontramos con el otro que se convierte en una promesa de felicidad. Pero ¡cuidado!, porque este otro también es limitado y tampoco él puede responder a todo mi deseo de felicidad. Esto es lo que, muchas veces, genera una violencia interna, una sensación de fracaso que sólo se supera cuando estos dos límites se deciden a mirar juntos algo que va más allá de ellos mismos, que es su proyecto de matrimonio y familia.

El matrimonio se fundamenta en el encuentro de dos personas, hombre y mujer, profundamente diferentes el uno del otro, como afirma la psicóloga Anna Marazza: *"Dos personas que han elegido, que han decidido implicar su libertad el uno con el otro para construir un lugar intenso de trabajo"*.

El matrimonio es – seguramente –, la experiencia más grande que el hombre hace de buscarse a sí mismo dentro del otro. Significa que de alguna manera hemos comprendido que solos no crecemos, que solos no vamos a ninguna parte. Atraídos por un bien, por un amor, por un sentimiento, nos vinculamos a otra persona. Su diferencia conmigo, me ayuda a que surja en mí lo que yo soy. Pero, indudablemente, este lugar de trabajo pasa por innumerables vicisitudes.

2. "Volved a vuestro interior"

Cuando el hombre se mira a sí mismo no puede sino descubrir y experimentar una profunda soledad. La soledad de su propio ser. Entrar dentro de uno mismo es descubrir esta soledad.

Al entrar dentro de uno mismo, "no hay nadie más"; uno está "abandonado por los otros". Es la profunda soledad del corazón humano, la soledad espiritual. ¿Qué es mi corazón, sino un corazón humano? afirma san Agustín (*La Trinidad IV, 1,1*)

La soledad en la que se haya todo hombre – ya se trate de un niño o de un anciano – le acompaña a lo largo de toda su historia. Esa dura soledad es, a menudo, mas psicológica y afectiva que física; se puede estar solo rodeado de cientos de personas.

El mundo interior de cada persona se haya separado y aislado del resto. Es aquello que nadie puede conocer. Yo no puedo comunicarme más que a través de signos externos, el lenguaje, los gestos, el cuerpo... que no transmiten plenamente mi interioridad, mi persona. En mis acciones y pasiones, en mis decisiones, en mis deseos, en mi vida, en mi sufrimiento, mis problemas, mi enfermedad – incluso en la muerte –, siempre se está solo, internamente solo. Nadie puede actuar por mí, decidir por mí, padecer por mí. Nadie puede querer en mi lugar. Nadie puede cambiar mi acto voluntario por el suyo. Existe una frontera infranqueable entre una persona y otra y ésta se manifiesta a través del cuerpo.

Es en esta soledad cuando descubrimos un mundo interior en el que se concentra una vida que nos es propia y exclusiva; y es en esta vida interior donde se comprende el verdadero amor, se ama, se busca y se lucha por él, aunque ello suponga un arduo trabajo porque *“La verdad es la exigencia más profunda del espíritu humano”* (Juan Pablo II).

PRESUPUESTOS TEÓRICOS PARA ENTENDER EL MODELO DE AMOR

Existen dos tipos de amor, el amor *benevolente* que es el que dice *“quiero a esta persona por su bien”* y el amor *concupiscente*, que equivaldría a decir: *“quiero a esa persona por mi propio bien, por mi egoísmo, porque me interesa”*.

El verdadero amor debe ser benevolente, que tiene en cuenta la integridad de la persona, y así se define el amor entre los esposos, caracterizado por querer el bien del otro, cuya existencia le produce alegría y felicidad. Este amor verdadero que tiene su inicio en el enamoramiento – con una dimensión principalmente afectiva e instintiva –, ha tenido que ir madurando y pasar de esta primera fase a la donación o entrega. No queremos con ello decir que haya que quitar el afecto y el deseo después, pero sí hay que haber aprendido a interpretarlos adecuadamente para integrarlos en la siguiente etapa. Para una adecuada interpretación afectiva es necesario tener en cuenta algunos aspectos:

En primer lugar, que las experiencias afectivas tienen una gran riqueza y complejidad que, además de tener un componente neurofisiológico, existen verdaderos motivos de nuestras reacciones afectivas que las ennoblecen. Por ejemplo, no es lo mismo la euforia provocada por el alcohol que la alegría experimentada por una reconciliación entre esposos.

En segundo lugar, hay que aprender a ordenar internamente los deseos mirando no solamente su intensidad, sino su origen para no fragmentar la realidad y sí integrarla. Por ejemplo, no es lo mismo dormir una hora después de comer porque sí, que descansar porque se necesita reponer fuerzas para seguir trabajando el resto del día.

Por último, tenemos que entender que nuestras experiencias afectivas suceden en nosotros, pero no sin nosotros. Es decir, hay que valorar si se pone en juego la libertad de la otra persona. La libertad propia y la ajena, siempre en ejercicio. Por ejemplo, una experiencia afectiva que no implica la libertad de toda la persona – ofreciendo simplemente una aventura –, es diferente a la experiencia afectiva que implica la totalidad de la libertad en un compromiso para siempre.

Todo enamoramiento que se queda en la primera fase es “infructuoso”. Es lo que ocurre actualmente a esas personas que dicen enamorarse y se quedan en la fase afectiva e instintiva del amor, sin pasar a la donación. Son casos claros de inmadurez afectiva.

¿QUE ESTÁ EN JUEGO EN UNA RELACION HOMBRE Y MUJER?

La atracción entre un hombre y una mujer afecta a distintos niveles de la persona:

1º Nivel corporal. El encuentro entre un hombre y una mujer produce una excitación corporal que se orienta, intencionalmente, hacia los valores corporales-sexuales del otro.

2º Nivel afectivo. Además de la excitación, aparece una emoción ligada a unos valores personales reflejados en la masculinidad (fortaleza, razón...) y en la femineidad (intuición, emotividad...). Esa emoción se dirige a esos valores personales, a esa complementariedad, a esa resonancia afectiva (su simpatía, su alegría, su ternura, su capacidad de enfocar los problemas...), y se descubre la complacencia. Ya no es el placer sensual, sino el complacerse en el otro porque hay alguien que completa mi existencia.

El primer valor no desaparece, queda humanizado en este segundo nivel. El varón tiende a vivir más intensamente el nivel corporal, y la mujer más el afectivo. Si no se tienen en cuenta estas diferencias, pueden surgir problemas y tensiones.

3º Nivel personal o espiritual. Cuando se descubre que el valor es la persona misma. Ya no hay excitación sólo, ni emoción; hay, además, admiración. Descubres a la persona por sí misma y tiendes a esa persona por su propia valía. Este nivel implica la inteligencia y la voluntad. Se busca la felicidad y la plenitud que se dará en la mutua comunión de personas: es con ella con la que se quiere vivir, compartir el camino de la vida. Su acto propio es el "don del sí". Este tercer nivel no excluye, evidentemente, los anteriores, los integra de una forma nueva.

4º Nivel trascendental. Es un marco de sentido último y se sostiene en los anteriores. La integración de estos cuatro niveles es un proceso lento y necesario para la construcción de un amor maduro.

La originalidad del amor entre hombre y mujer, en su nivel espiritual, se funda en los niveles afectivo y corporal, de tal modo que, si lo que es más primario e instintivo se resquebraja, peligran otros niveles superiores y viceversa. Así, la pérdida de la atracción erótica – por la falta de un cuidado afectivo –, puede hacer peligrar el don del sí, y la falta de este don puede hacer perder la armonía afectiva y el mismo deseo sexual.

- ¿Creéis que es necesario pararte y contemplar lo que pasa a tu alrededor? ¿Para qué os serviría?
- Una vez vistos los distintos niveles ¿en qué nivel podéis decir que os encontráis en estos momentos?
- ¿Habéis recorrido todos los niveles, podríais recordar en qué etapa tos habéis sentido más felices, más inquietos, menos satisfechos, más realizados...?

ERRORES MÁS FRECUENTE RELATIVOS AL AMOR

El amor de la pareja está compuesto por:

- El sentimiento
- La voluntad
- La inteligencia
- El compromiso
- La entrega

El amor debe ser el primer argumento de la vida. Casi todo lo bueno y lo malo de la existencia humana, se centra en torno a los aciertos y a los errores en el amor comprometido. Acercarnos a unas expectativas idealizadas de la relación conyugal nos va a traer serios problemas en el día a día.

Desde la experiencia con matrimonios, se advierten una serie de errores que se repiten con mucha frecuencia y estos son:

- **Cuando pensar que con estar enamorado ya está todo hecho:** Esto tiene validez sólo al principio. El amor es como un fuego que hay que alimentarlo día a día, de lo contrario se apaga. Es entregarse uno mismo, amar a alguien es decirle *estaré siempre contigo e intentaré darte lo mejor que tengo, lucharé por ello y me esforzaré en esta tarea*. Hay que alimentar el fuego del amor a base de cosas pequeñas, diarias, menudas, que le hagan vibrar cada día. Cuando se descuidan los detalles, antes o después esa relación se va enfriando y acaba por llevarse las mejores intenciones e ilusiones del principio.

Es una interpretación romántica del amor, en la que predomina el sentimiento y se olvida la voluntad de construir y de que dure en el tiempo. Es incapaz de mirar al futuro, por el miedo a no sentir mañana lo que hoy se siente. Más aún, le hace incapaz de prometer, porque nadie puede programar el futuro de sus sentimientos. El interés de la persona se centra así en el afán por repetir experiencias, por provocar sentimientos que llenen, sin percibir que el amor implica también la voluntad de construir.

- **Cuando la relación se centra en lo material:** Tanto tengo tanto valgo, dinero, éxito, poder, triunfo. Es poner al matrimonio en una meta, en un ideal que es el placer por encima de todo; es acumular, darlo todo por válido si a uno le apetece, y tener una visión de la realidad donde se borran los límites entre lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto. Con esos presupuestos es muy difícil mantener una relación estable, salvo que la otra persona esté dispuesta a someterse a ese plan de vida, donde – en la mayoría de las ocasiones – uno de los miembros de la pareja tiende a desaparecer psicológicamente y a doblarse al otro. Pero eso no es matrimonio, ni relación conyugal, ni vida de pareja.

Puede haber exclusión de todos los niveles. Quizás la persona se ha acostumbrado al otro y, simplemente, consiente. La relación es fría, calculadora y, por supuesto, cuando falta la estabilidad económica se rompe la convivencia

– si es que existía –, o bien se deja de vivir bajo el mismo techo.

- **Cuando creer que formalizando una relación está todo hecho:** Es una gran equivocación ya que decidir compartir la vida con otra persona no quiere decir que todo será de color de rosa, por el solo hecho de la decisión recíproca de estar el uno de acuerdo con el otro. La convivencia es un trabajo costoso de comprensión y generosidad constantes, donde no se puede bajar la guardia. La madurez conyugal es serenidad y benevolencia. Pero esa madurez necesita tanto de la pasión como de la paciencia.

Un atleta no puede confundir la línea de salida con la meta, ya que no iniciaría la carrera. Esto es lo que ocurre a los que piensan que el casarse es la meta, no inician el camino de crecimiento de su amor, se acomodan cuando, en realidad, es el inicio de *su historia de amor*, que solamente ellos pueden recorrer y cuyo fin último va mas allá de ellos mismos.

- **Vivir fuera de la realidad:** Pensar que otros son los que tienen problemas, que a nosotros nunca nos van a llegar esas crisis de las que la gente habla. Estos problemas forman parte de lo que es la condición humana, en lo que atañe a la comunicación y convivencia. No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renuncias. Para estar bien con alguien hace falta primero estar bien con uno mismo. El verdadero amor consiste en luchar por sacar lo mejor de la otra persona y eso implica primero sacar lo mejor de uno mismo. Cuando uno es capaz de llegar a esto, el amor es divino y es humano, el amor es espiritual y carnal.

No se puede vivir de la ilusión porque los problemas – antes o después llegan – y, efectivamente, no hay que preocuparse, pero sí es importante cultivar la vida espiritual – mediante la oración, el sacramento del perdón y la eucaristía – para que cuando vengan los problemas, las crisis y las tensiones, sepamos mirar al mismo horizonte. Que haya algo en nuestra vida que nos permita ver el sol, aunque las nubes lo oculten.

CRISIS DE PAREJA

Hoy día es raro que no tengamos cerca – en la familia o en el grupo de amigos – casos de separación, y tampoco es raro contar con alguna pareja cercana que está pasando por una crisis conyugal fuerte.

En todas las relaciones de pareja puede haber momentos difíciles donde a uno le dan ganas de dejarlo todo y no seguir luchando. Esto entra dentro de la normal convivencia; son momentos de crecimiento, de maduración y de mayor compenetración matrimonial. Podríamos calificar estos momentos como retos dentro de nuestra relación de pareja que, al conseguir superarlos, se transforman en un enriquecimiento personal que tiene su reflejo positivo en el núcleo familiar.

La vida conyugal tiene diferentes etapas en las que pueden surgir las crisis. Estas etapas admiten distintas formas de tipificación. Optamos por las siguientes:

1- Formación de la estabilidad de la pareja. Es al inicio de todo cuando surge la fase del enamoramiento, la mitificación de la otra persona, que lleva a empezar a salir uno de sí mismo, querer compartir cada instante con la otra persona por el resto de la vida. Esta fase suele durar la etapa del noviazgo, es un tiempo de conocimiento mutuo que hay que explotar a fondo para que después no surjan los desencuentros.

2- Afirmación. Surge en los primeros años de convivencia juntos. Es un proceso madurativo de adaptación que, en muchos casos, es doloroso ya que hay que desprenderse de uno mismo – del propio egoísmo –, para conseguir ser un *nosotros*. Tenemos que renunciar a imponer nuestros criterios y condiciones, hay que ser tolerantes, estar abiertos a la escucha mutua y llegar, a través de la comunicación, a acuerdos comunes que sean verdaderos compromisos. Es muy importante asentar bien las bases en esta fase ya que la llegada de los hijos – aunque sea un gran momento de alegría –, suele producir un cierto desajuste como pareja.

3- Balance. Es el momento del análisis del tiempo compartido y vivido juntos. Como toda evaluación, exige la crítica, frecuentemente llega el cansancio, el aburrimiento, no se sabe ya de qué hablar porque parece que ya está todo dicho, no hay ilusión ni metas comunes a corto ni a largo plazo. Aquí puede surgir la infidelidad buscando la seducción de otra persona y esto traerá consecuencias muy negativas para la pareja.

4- Vejez. La pareja ha logrado mantenerse firme y unida a pesar de las dificultades que han ido surgiendo y los lazos se estrechan fuertemente. El amor es más auténtico, sólido y comprensivo. Pero si la unión no siempre fue firme y surgieron rupturas, es el momento de los sentimientos de culpa, desencanto e incluso de frustración.

A lo largo de estas etapas pueden surgir distintas crisis conyugales que son superables cuando los cónyuges viven unas creencias firmes y coherentes. Los avatares de la vida son vistos con otra perspectiva, pero si no se vivencia de esta forma, puede que no crezcamos más juntos, por lo que es importante conocer qué tipos de crisis pueden surgir:

- **Desgaste de la convivencia.** En todas las parejas se dan crisis por el simple hecho de vivir juntos, es un desgaste normal. Una condición básica de la pareja madura es amar al otro tal como es, con sus cualidades positivas y negativas; en una palabra, aceptar incluso lo que no me gusta que es lo más difícil y costoso.

- **Crisis de identidad.** Son aquellas situaciones donde uno de los miembros de la pareja empieza a preguntarse cosas sobre su propia vida, su familia, su carrera profesional y, al hacer balance de su relación conyugal, no se siente feliz, está insatisfecho o duda sobre si es el tipo de vida que desearía llevar. Podríamos hablar de comportamientos inmaduros típicos de personas que no saben lo que quieren, personas que han crecido sin un modelo de identidad, que no se conocen a sí mismas y que tienen fuertes contradicciones

internas.

- **Infidelidades.** Son crisis graves y suelen finalizar, con frecuencia, en ruptura. Surgen las tensiones emocionales y el deterioro de la vida en pareja. A veces se mantiene la vida en común gracias a la capacidad de lucha de una de las partes, que llega a tener comportamientos verdaderamente heroicos.

- **Intromisión de las familias de los cónyuges.** En ocasiones, las familias no dejan que sus hijos crezcan libremente formando su propia familia. Quieren mantener una dependencia afectiva, participando en las decisiones importantes que sólo competen al nuevo matrimonio. Tratan de intervenir en la resolución de los problemas, decantándose por la opinión de uno de los cónyuges. Pretenden hacer de árbitros en situaciones que no conocen en toda su amplitud, lo que agrava más los problemas y sobrecarga de tensión la convivencia matrimonial.

- **Excesiva dedicación a la vida profesional.** Se suele dar en profesiones liberales donde el trabajo ocupa la mayor parte del tiempo desplazando a la familia, o cuando no se encuentra la realización personal dentro de ella y uno busca una forma de escape en el propio trabajo. Se complica más la situación si, además, encuentran en el propio trabajo un apoyo emocional.

- **Enfermedad psíquica.** Cuando uno de los miembros de la pareja sufre trastornos psicológicos o psiquiátricos se dan crisis importantes, ya que afectan a toda la familia, haciendo que la convivencia sea realmente difícil. Se pueden ver desde una perspectiva positiva si se trata de episodios pasajeros; en caso contrario, el problema se agranda y puede modificar toda la estructura familiar. En ocasiones, hay que contar con el dolor como compañero inseparable. Escribe San Agustín en *La Ciudad de Dios*: Carecer en absoluto de dolor mientras vivimos en este lugar de miseria, como pensó y expresó alguno de los literatos de este siglo, no sucede sino a costa de un gran precio: la inhumanidad en el espíritu y la insensibilidad en el cuerpo (XIV, 9,4).

- **Monotonía.** Surge cuando la vida en común se vuelve vacía, uniforme y aburrida. En ese momento se necesitan recursos para evitar la rutina. Mejora si los cónyuges – al unísono – se comprometen a tratar de salir de esa situación buscando momentos de encuentro, introduciendo elementos de novedad en la vida familiar y compartiendo actividades de forma conjunta.

- **Ascenso profesional no compartido.** Suele darse cuando uno de los miembros de la pareja ha tenido un importante ascenso profesional en breve tiempo, dejando a su pareja en un cierto desnivel. Es más frecuente en la sociedad contemporánea, donde ambos cónyuges trabajan fuera de casa y tienen su competencia profesional.

- En los errores que hemos visto ¿En cuáles os veis más identificados?
- ¿En la convivencia diaria dónde encontráis mayor dificultad – comunicación, reparto de tareas domésticas, horarios, toma de decisiones...–?

- ¿Cómo reaccionáis ante los imprevistos del día a día?

CÓMO GESTIONAR LAS CRISIS

La inteligencia emocional nos lleva a saber plantear lo que son los sentimientos compartidos y a buscar soluciones, anticiparse y resolver los posibles problemas. En la psicología del aprendizaje hay todo un conjunto de normas para almacenar la información en nuestra mente, para poder dar respuestas adecuadas en cualquier situación y resolver los conflictos que se nos vayan planteando en nuestra vida. La inteligencia y la voluntad deben estar aquí especialmente unidas para potenciar nuestra libertad interior y aumentar la capacidad para entender, comprender y perdonar.

Los motivos que desencadenan un conflicto o una discusión, suelen ser irrelevantes, detalles de poca importancia que se acumulan a otros – como el cansancio – y producen reacciones de irritabilidad y/o descontrol.

Qué fácil es enamorarse y qué difícil mantenerse enamorado. Y lo es, porque no hay nada tan difícil y complejo como la convivencia. El amor es un intercambio complejo de conductas relacionadas. Para mantenerlo es necesario un aprendizaje, no se puede quedar en algo afectivo – o en un sentimiento como cuando los adolescentes experimentan el amor –, sino que tiene que ser un verdadero intercambio gratificante para los dos miembros de la pareja.

Vamos a intentar dar unas pautas para poder gestionar las pequeñas crisis que surjan:

1. Borrón y cuenta nueva. Es el necesario punto de partida para comenzar a arreglar una situación difícil. La facultad de perdonar tiene dos fases: una primera, inmediata, que supone acercarse al otro y disculparle, otra más tardía que supone ir olvidando. Quienes viven de recuerdos dolorosos se convierten en personas amargadas.

2. Esforzarse por no sacar la lista de agravios. La lista de agravios es ese inventario de pequeños y grandes errores, fallos, defectos y fracasos que se acumulan tras la convivencia. Cerrar una pequeña herida es más fácil que suturar una brecha profunda.

3. El respeto mutuo. El respeto se rompe por tres flancos diferentes, pero complementarios: palabra, obra y gestos. Los tres tienen una raíz común, la consideración en el trato debe basarse en el respeto, aprecio y la dignidad de la persona.

El respeto de la palabra tiene una gran fuerza, aprender a controlarse, ser dueño de uno mismo y no perder la calma. Las palabras duras, hirientes, venenosas, cargadas de acusaciones y descalificaciones van a dejar una honda huella en quien las recibe. Quien sea capaz de dominar su lenguaje será capaz de reconducir su relación conyugal.

En segundo lugar están las acciones o comportamientos. Son los malos tratos, la crueldad, la agresividad. Cuando esto sucede, quien tiene el mayor problema no es a quien va dirigida la agresión, sino el agresor que deja al descubierto una gran carencia afectiva y una impulsividad no controlada. Por lo tanto, es la persona agresiva la que primera debería buscar ayuda externa, y también la pareja en conjunto.

Por último, está el lenguaje de los gestos; en este epígrafe se incluyen las caras largas, aspavientos, miradas desafiantes, etc. Hay que tratar de evitar todos estos gestos que pueden hacer que se incremente la situación negativa echando más leña al fuego.

4. Para estar bien con alguien hay que estar bien con uno mismo. Hay personas que tiene una gran inestabilidad afectiva, personas que han tenido varias uniones sentimentales y todas ellas acabadas en fracaso. Es muy importante el conocimiento de uno mismo y no ir a buscar fuera lo que no tengo dentro. Con esto queremos decir que muchas veces buscamos en el exterior la afectividad que falta dentro de nosotros mismos y así no puede nunca funcionar una relación; tenemos que partir por conocernos, aceptarnos y comprendernos, para poder aceptar al otro tal como es, no como nos gustaría que fuera. Cuando se produce el debilitamiento de la afectividad o del pensamiento, el ser humano se sitúa al borde del desequilibrio y del conflicto. Un corazón desorientado, es una fábrica de fantasmas, señala San Agustín (*Comentarios a los Salmos* 80,14)

5. La vida conyugal tiene que tener un proyecto común. El aburrimiento es uno de los grandes enemigos de las parejas modernas. La vida humana tiene que basarse en pilares sólidos y fundamentales, ha de tener unos objetivos, unos proyectos, ilusiones, ideales y creencias comunes para caminar juntos. Cada matrimonio tiene que ser capaz de inventar su propio argumento.

6. Evitar las discusiones innecesarias. Cuando se ha aprendido que de las discusiones fuertes no surge la verdad, es necesario mantener el control al menos por uno de los cónyuges. Dialogar es conversar, escuchar, hablar de uno mismo, de sus preocupaciones y de mil temas, intercambiar experiencias y opiniones. En las diferencias de criterio uno puede matizar sus propias ideas que se refuerzan o debilitan según los argumentos recíprocos. En la discusión existe un fondo importante de desacuerdo por lo que hay que esforzarse en no intentar vencer sin razonamientos, no herir al otro o tratar de quedar por encima descalificándolo.

7. Tener una vida sexual positiva y centrada en la comunicación. La sexualidad tiene una gran importancia en la vida de la pareja, pero no debe ser nunca el primer tema de la pareja ni ser utilizado como la fórmula fácil que ambos buscan para aliviar las tensiones. Es una donación de uno al otro con una trascendencia inabarcable por la propia inteligencia, va más allá de los sentimientos, sensaciones...Es una unión espiritual que no siempre tiene carácter terapéutico. En la sexualidad bien entendida no caben conductas que afecten la dignidad humana, ni coacciones o amenazas, tiene que establecerse

desde la libertad y el respeto.

8. Tratar de mejorar la convivencia. Como un acto voluntario realizado desde la inteligencia y la convicción. Podemos establecer tres fases:

- Afianzar la relación, tratar de ver qué es lo que no funciona y tener deseo para luchar por ello.
- Estar dispuesto a cambiar, ser sinceros y no hacer daño al otro.
- Ponerse a trabajar de manera conjunta para sacar la estabilidad conyugal a delante.

La voluntad es energía, disposición, empeño, tesón, firmeza, tenacidad, no doblegarse ante los obstáculos. Los ejercicios de voluntad tienen que ver con educarse a sí mismo para seguir luchando aunque no exista un refuerzo inmediato.

9. Tener sentido del humor. Una pareja con sentido del humor logrará un buen nivel de higiene mental, porque se domina la vida y se superan las adversidades. Es necesario ejercitar la risa, la ironía, la gracia para desdramatizar las pequeñas y grandes incidencias de la vida.

10. Aprender a remontar momentos, días o situaciones difíciles. En los momentos difíciles uno tiene que echar mano del pasado más positivo y ver que todo no es tan malo, por eso es importante que desde el principio fomentemos el diálogo respetuoso. La convivencia es un camino de rosas donde en ocasiones salen sus espinas.

11. Ser “diplomático”. No significa falsedad o cinismo, sino tener habilidad en el trato, ser cortés, saber cuándo uno debe callar a tiempo y conocer cuándo se debe hablar.

12. Tiempo para la pareja. En el devenir de cada día, las prisas y el estrés de los trabajos van minando nuestra relación y pueden ir abriendo distancia entre los cónyuges. Por eso es necesario buscar espacios y momentos para la pareja, sólo para ellos. Esto no es ser egoísmo, es cuidar algo tan importante como la comunicación y el diálogo para mantener vivo el amor. Un ejemplo podría ser que uno de los cónyuges un día cada cierto periodo de tiempo – no demasiado distante –, haga algo por su pareja que sabe que le gusta especialmente: salir a cenar juntos por ejemplo; estar atento al otro, dar un beso al salir o al regresar a casa, decirle algo agradable acerca de su aspecto físico, manejar el arte de sorprender... Al principio cuesta romper la rutina pero es gratificante.

13. Saber que la vida tiene activo y pasivo. Esta afirmación tiene una sola lectura y es que cualquier relación tiene bonanzas y oleajes, y cualquier otra idea es tener una imagen utópica de lo que es la vida matrimonial. El ejemplo más claro es la línea en cordillera de un electro. La línea plana es símbolo de la muerte, no de la vida.

14. No controlar al cónyuge. No podemos estar observando de forma

crítica lo que la otra persona hace porque puede llevarnos a enfrentamientos constantes. Además hará que se sienta espiado en todo lo que emprende y con miedo a fracasar, perdiendo la espontaneidad en la relación. Se trata de aceptar al otro tal como es; aceptación que comporta ayudarlo a mejorar, pero de otro modo, con más tacto, usando la delicadeza. Nadie puede ser una lupa despiadada para el otro.

15. Frenar la estructura de pensamientos negativos hacia la pareja.

En una pareja en crisis, es relativamente frecuente que se elaboren y multipliquen las críticas peyorativas y exista una tendencia a hacer generalizaciones negativas continuas. Cualquier fallo, problema o dificultad en la relación de pareja, va confirmando esa impresión negativa del otro, centrándose en los detalles negativos, agrandándolos y sacándolos de contexto. “¿Ves como tengo razón?” “Siempre sucede lo mismo...” “¿Qué otra reacción podía esperar?”...

Con todo lo visto hasta ahora, podemos resumir diciendo que en toda crisis o distanciamiento tenemos que buscar puentes de acercamiento y comprensión. Y sin perder de vista que **en el amor conyugal lo esencial son las pequeñas cosas.**

- En los aspectos antes señalados ¿en cuáles os apoyáis más a la hora de resolver los posibles conflictos que pueden surgir en vuestra relación matrimonial?
- ¿Qué actuaciones consideráis más positivas para salir de la rutina del día a día?
- ¿Qué es esencial para vosotros en la convivencia matrimonial?

EL VERDADERO AMOR

Una crisis no puede destruir una *historia de amor*, más aún, no debemos dejar que la destruya. Hay que luchar por todos los medios, pero para ello hay que tener los recursos adecuados, y estos medios no se obtienen en un momento, sino que hay que trabajarlos, cultivarlos, mimarlos, dedicarles tiempo. Día a día se van entretejiendo los pilares que fundamentan el verdadero amor:

- **Un amor maduro** es aquel que tiene voluntad y empeño personal por limar los aspectos más negativos de la convivencia y hacer perseverar el aspecto vital del matrimonio; también tiene que ser un amor inteligente, que sabe distinguir lo accesorio de lo fundamental. Y debe ser un amor comprometido, que no cierre nunca la puerta al proyecto de futuro que constituye el nosotros (ya no somos ni yo, ni tú, sino *nosotros*).

- **Es fidelidad**; esto es, un amor que no pone nunca en tela de juicio el compromiso adquirido libremente, un compromiso que es radical y absoluto aunque consciente de su propia precariedad e indigencia. Por eso los esposos necesitan mirar más allá de ellos mismos y, en este sentido, la fidelidad

humana y cristiana se revela como testimonio. Porque el auténtico amor es incondicional y eterno.

El filósofo Gabriel Marcel nos dice “*amar a una persona es decir: tú no morirás*”. El hecho de querer a una persona hace imposible pensar que ese amor tenga un fin y, por lo tanto, es capaz de superar las barreras de la muerte. Es en el amor donde se desvela el misterio de la muerte que no es el fin de todo. Entonces surge la esperanza de pensar que no todo se acaba, sino que se interrumpe y que por un tiempo se convierte en espera del nuevo encuentro.

¿Qué sería de un amor sin fidelidad? Un engaño. El amor es darse sin límites, es algo imperecedero. Lo más emotivo del amor es la fidelidad, es el cimiento más firme de cualquier relación ¿Qué sería del amor por un día, un mes, un año o una parte de la vida? ¿Sería posible decir te amo ahora, pero ya veremos después?

- **Es comunión**, porque después del enamoramiento se hace necesario el ejercicio de la *fe* en el amado que es lo que hace superar las dificultades; también se hace necesaria la *esperanza*, de que lo que no se ha alcanzado hoy se llevará a cabo mañana; y, por supuesto, la *caridad*, la verdadera caridad que es consciente que el amado tiene mucho camino que recorrer hasta llegar a la propia perfección.

- **Es libertad**, una libertad que está bien orientada. Al servicio de un ideal con mayúsculas, un proyecto de vida en común, un compromiso aceptado por ambas partes que mira al futuro desde la misma perspectiva.

Cada matrimonio es libre de romper el compromiso cuando se dice que “*acaba el amor*”, pero esa libertad la puedo poner al servicio de ese ideal que yo tenía – compartir mi vida con esa persona – y es entonces cuando esa libertad cambia, tiene un fin mayor que ella misma, y se puede empezar a construir y entender que somos libres para amar. Ama y haz la que quieras, se atreve a decir san Agustín (*Tratados sobre el Evangelio de San Juan 7, 8*).

Sin embargo, la crisis, la tensión, juegan un papel muy importante dentro del matrimonio. Es precisamente esa tensión la que Dios pone en nuestra vida para que no nos perdamos lo esencial. Hay que afrontar las transiciones de una fase a otra, aprendiendo a ceder, a pensar con la otra persona, ir a lo esencial que es un modelo de amarse incluso en la tensión.

Esto nos muestra que ahí hay algo nuevo que empuja que es la Gracia, recibida en el sacramento del matrimonio, que nos acompaña y se derrama sobre nosotros cuando la necesitamos.

CONCLUSIÓN

La teoría del amor tiene dos dimensiones esenciales:

- La primera se refiere al amor como pasión.

- La segunda, se refiere al amar como elección, es decir el acto de amar en cuanto querer para alguien un bien.

Pasión y elección, por lo tanto, están interrelacionadas, porque todo amor, antes de ser un amor electivo, es un amor afectivo.

El amor conyugal, matrimonial o de la pareja, se caracteriza – en un principio – por los sentimientos que arrancan de ese poderoso estímulo que es la atracción. No obstante, hay que ver la experiencia de amar desde otra dimensión más profunda: como un acto de voluntad, realizando constantes esfuerzos para mejorar la convivencia diaria, luchando cada uno y poco a poco por ir venciendo personalmente. Un amor sin voluntad es un amor inmaduro, frívolo y superficial. Mientras que con voluntad es un amor sin límites y duradero a pesar de los avatares de la vida.

No podemos dejar de lado un componente importantísimo que es la inteligencia. El amor tiene que ser inteligente, tenemos que amar con el corazón pero también con la cabeza. En la convivencia, hay que poner cabeza, con orden y claridad. Ese amor se hace más personal, se individualiza, siendo capaces de entender la psicología del otro, con objetividad y, por supuesto, con el amor necesario. La voluntad y la inteligencia como ingredientes del acto de amar de la pareja son esenciales, aunque hoy es algo que no se lleva porque nos movemos en una sociedad carente de valores, permisiva y hedonista.

Amar implica compromiso, fidelidad y se sustenta a través de continuas y pequeñas lealtades. Cuando todo es pasajero, nos vamos a encontrar con un amor sin compromiso, sin voluntad, sin cabeza, sin esfuerzo y con una fecha de caducidad.

En el matrimonio no se nos promete una estabilidad, sino una forma de amar y de vivir. El amor es vinculación, compromiso, crecimiento: San Agustín lo expresa de forma clara: El que no ama, se enfría y queda congelado (*Tratados sobre el Evangelio de San Juan 32, 2, 1, 6*).