

TENSIONES EN EL MATRIMONIO

“Que no se ponga el sol sobre vuestro enfado” (Eph 4, 26)

MERCEDES BLASCO CARMONA

Dentro del laberinto del amor humano, tan extenso y complejo, tiene una parcela importante el conflicto en la pareja. Podemos decir, sin equivocarnos, que – de algún modo – son inseparables.

Ante la propuesta de escribir sobre la violencia en el matrimonio, todos somos conscientes de que, aunque tiene diversas lecturas, casi de manera inevitable nos íbamos a dejar llevar por esa tristísima realidad que tanto aparece en los medios. He preferido incidir sobre el análisis del problema de manera positiva – como tantos matrimonios hacen –, ganándose el matrimonio día a día.

El diccionario de la Real Academia Española, en su veintidós edición, define la violencia de manera inequívoca. También he encontrado otras definiciones en, es.wikipedia.org/wiki/violencia, donde habla de *comportamiento deliberado que provoca o puede provocar daños físicos o psicológicos a otros seres*. A mi modo de ver, sin embargo, la que quizás pueda adaptarse mejor a nuestro tema es la encontrada en www.definicion.org/diccionario/215 que dice: *intención, acción u omisión mediante la cual intentamos imponer nuestra voluntad sobre otros, generando daño...* Encaja y completa el cuadro.

El pensador Carlos Díaz en un artículo de la revista “Mirada 21” (Noviembre 2007) cita una frase de san Bernardino de Siena: *¿Crees que Dios está en tu casa cuando allí se mantiene la guerra y la discordia?*, pero el sedentarismo también se ha apropiado de nuestros corazones y, cuando se presenta el conflicto, no nos acordamos de la gran escuela que llevamos dentro de generosidad, tolerancia y optimismo; un aprendizaje que, desde el noviazgo, no debemos dejar de trabajar.

GANARSE EL UNO AL OTRO

La tolerancia

Si propongo la tolerancia en la relación de pareja, es porque supone una apertura de mente, una flexibilidad ante los supuestos que no nos son propios, nos hace escuchar los puntos de vista diferentes y nos defiende de la separación en fronteras entre lo tuyo y lo mío. ¡Hay tantas ocasiones en las que realmente se puede ser tolerante sin perder ni un ápice de lo que somos! Conviene recordar que el matrimonio son dos y esta obviedad – que parece de Perogrullo –, nos plantea que, en una situación problemática, cada individuo va a colocarse a la defensiva, como si el esposo o la esposa entraran en una especie de combate. Aparece el individualismo, cada uno se atrinchera en sus posiciones y todos los argumentos por separado se alimentan y refuerzan a sí

mismos para hacerse más y más fuertes. Cuando esto sucede, alguno de los dos – o los dos –, deben buscar la tolerancia para recuperar el sosiego.

Freud – en su obra *El malestar de la cultura* –, atinaba al relacionar el narcisismo con la intolerancia, si la defensa de lo que nos es propio llega a cerrarnos los ojos y el corazón para descubrir y aceptar puntos de vista o criterios diferentes. Sobrevalorarnos y permanecer en una postura excesivamente rígida empobrece la relación y va rompiendo poco a poco la construcción tan costosa de la vida en pareja.

Creo que, para ganarse uno a otro, los dos deben sentirse iguales. Si no hay tolerancia – siempre en esa hipotética batalla de intereses –, uno no consentirá esa igualdad, necesitará vencer, sentirse ganador, con más derechos y poderes, y aparecerá irremediamente la violencia, tan asimétrica, productora de las máximas tensiones y sufrimientos.

La tolerancia es signo de inteligencia y podemos educarnos en ella. Somos responsables de nuestra capacidad de tolerancia que podemos demostrar, aunque en una situación conflictiva aparezcan reacciones apasionadas, caldeadas por un asunto que nos enfrenta. El coraje para avanzar y salir del problema presentará – si tenemos voluntad para ello –, a la tolerancia como aliada en la búsqueda de soluciones. ¿Cómo podemos educarnos en la tolerancia? Propongo una reflexión sobre ello.

La generosidad

Si nos diéramos cuenta de lo que sufre la otra persona en el matrimonio cuando hay una tensión dura de soportar, creo que nos volveríamos más humildes y sencillos. Practicar la generosidad en el mundo que nos ha tocado vivir nos procura mejor calidad de vida matrimonial.

Necesitarse – en la pareja que se ama –, es una realidad, casi un principio de supervivencia, un escalón hacia la felicidad. Creo que es bastante trabajoso mantenerse en la generosidad, pero insistimos en ese ganarse uno al otro. Supone esfuerzo porque es lo opuesto a la autosuficiencia. Como los momentos de crisis encogen la manera natural y expansiva de comunicación, recurrir a los sentimientos de generosidad recompensa de tal manera que son capaces de romper la neurosis del dolor, porque el dolor enferma, hiere y hace que cambie la personalidad.

La generosidad es terapéutica y activa. No supone perder la propia autonomía, la independencia o la intimidad; es necesaria porque soporta las tensiones con perspectiva, está dispuesta al arrepentimiento y al perdón.

Cuando se instala la violencia en el hogar, lo primero que desaparece es el sentimiento de culpa, por supuesto. Tras el enfrentamiento, la reivindicación se atrinchera y convierte en certeza y sólo cabe la seguridad y la soberbia. La soberbia no admite el más mínimo sentimiento de culpa. Sin embargo, en un matrimonio – con todos los problemas que ocasiona la educación de los hijos, la llegada de un nuevo hijo, la propia relación, los distintos crecimientos, las situaciones en la economía familiar, la enfermedad de uno de sus miembros... – la experiencia nos habla de cómo la generosidad crea un fundamento firme

para la paz y la armonía, a través de innumerables ejemplos que todos conocemos en nuestras mismas familias.

La generosidad tampoco nace, se hace. Un hogar lleno de ombligos tiene en cada habitación su televisión y su ordenador, a duras penas se comenta nada en las comidas y cada miembro hace su vida. Por el contrario, una educación en generosidad hace que el matrimonio y la familia se vivan de manera comunitaria, todo lo que sucede importa a todos, el diálogo tiene lugar incluso en los momentos críticos y la reconciliación no tropieza con ninguna resistencia.

El efecto de “ojos abiertos” que produce la generosidad en la pareja, hace llegar hasta los rincones más escondidos. Son ojos avistados que se adelantan a los acontecimientos. No son ojos inquisitoriales abiertos para escudriñar y entresacar argumentos – por pequeños que sean – que alimenten las razones para subrayar las diferencias y las notas negativas. Son ojos de comprensión, miradas penetrantes y creativas como para descubrir las necesidades ajenas. Me viene ahora el recuerdo de la afirmación tan conocida de san Agustín: Mi amor es mi peso, él me lleva adonde soy llevado (*Confesiones* XIII, 9,10). Y esta frase agustiniana me empuja a preguntar algo que – a primera vista –, parece tiene que ver más con la economía que con cualquier otro tema. ¿Por qué valoramos más el egoísmo que la generosidad? Daremos razones aprendidas y muy relacionadas con las finanzas pero, honestamente, estamos dando un poder altamente destructivo a la falta de generosidad.

Ese egoísmo que continúa en el “tú y yo” y que se permite prescindir del “nosotros” está siendo alabado constantemente; se dice que eso es ser un matrimonio moderno. Vemos ejemplos, se escribe en serio y en broma, las películas lo cuentan y la gente de a pie parece estar en esa línea: cada uno a su aire es más actual. Pareciera que, cuanto más se comparte, menos libre se es.

Estaremos de acuerdo en que matrimonio no significa perder la personalidad, ni los gustos, ni nada de aquello que nos singulariza. Pensemos por un momento en ello: si en la pareja se fueran pareciendo cada vez más el hombre a la mujer y viceversa, los clones surgidos de la convivencia se aburrirían y se acabaría toda esa chispa que hizo se enamorasen. Luego generosidad no es diluirse en el otro, es ofrecerse y estar disponible.

El optimismo

En este primer apartado sobre la conquista del otro me parece que el optimismo ocupa un lugar de gran relevancia. Un barco con dos patrones donde se van solapando en las tareas, igualmente atentos a la mar, al cumplimiento del deber bien hecho, pendientes de la tripulación y la embarcación, conocedores de tantas cosas y con ganas de aprender las peculiaridades y asuntos de la nave, no pueden tener una mala singladura aunque pasen tormentas. Porque las tormentas no van a faltar.

Sería de ilusos pensar que el matrimonio es tarea fácil, por muy enamorados que se casen los novios, por muy bendecidos en el sacramento,

por muy apoyados o por mucha ayuda que tengan, los años y el vivir van añadiendo afanes, problemas e incluso desgracias imprevistas. Esos malos momentos van a ser menos resistentes si somos positivos. Tendremos que cambiar el modelo para cambiar la realidad, pero debemos ser conscientes de que la falta de alegría en el matrimonio supone crear una visión de degradación, es una amputación espiritual y desatendemos esa posibilidad de fertilidad que supone el optimismo. Por permanecer aferrados a lo inmediato, al momento crítico que estemos pasando, nos perdemos poder trascender.

La escritora asturiana Olvido García Valdés –premio Nacional de Poesía 2006 y actualmente directora del instituto Cervantes en Toulouse –, dijo en una entrevista al diario ABC (Manuel de la Fuente. 10-10-2007): *A pesar del dolor, también celebro la hermosura del mundo*. Esta frase es un buen resumen de la actitud fuerte y necesaria que entiendo indispensable.

Las lamentaciones cuando las cosas van mal, siendo comprensibles, no sirven absolutamente para nada. Surgen las reacciones emocionales y asociamos automáticamente la tensión y el problema con la falta de soluciones; dejamos ahogar la valentía entre la autocompasión y el cansancio. Si somos serios – y el optimismo es un tema muy serio dentro de la pareja y de la vida en general –, el complacernos en nuestro dolor es una debilidad que nos hace regresar a la caída de nuestro primer diente. Estamos hablando de seres adultos con un proyecto común entre manos, que están unidos por el amor y mantienen el compromiso de permanecer en esa unión. Si esto se tiene claro, sólo se requiere autodisciplina porque el optimismo no es algo innato, hay que cultivarlo para luego volverlo contagioso. En ese aprendizaje del optimismo se van superando las crisis entre la pareja, lo cual fortalece y despierta estrategias para las siguientes crisis que, como dijimos anteriormente, nunca van a faltar. Así lo menciona José Antonio Marina en *El laberinto sentimental* (Anagrama, Barcelona 1996): *Los que las han superado bien se enfrentan de manera optimista con las siguientes crisis de su vida. En cambio, los niños que habían vivido una situación crítica mal resuelta o cronificada, propendían a anticipar fracasos semejantes a lo largo de su vida*.

El pesimismo es escuela para la desconfianza y la inseguridad y, como consecuencia, nos lleva hacia una vida desdichada. He escuchado a mucha gente decir: “No lo puedo remediar, soy así y no puedo cambiar esto”. Dudo que sea del todo cierta esta afirmación. Si bien es el convencimiento el que anula la posibilidad de ver los problemas desde otros puntos de vista, también es verdad que, en las situaciones difíciles, el dolor muchas veces lo producimos nosotros mismos. Nos instalamos en la negatividad sin tener en cuenta que, de la mayoría de los problemas, se puede salir. Incluso, aunque no podamos soslayar las dificultades, sí podemos cambiar la percepción de los problemas y, por ello, lograremos sufrir menos. Esta alternativa, la de ser optimistas en el matrimonio, no significa permanecer pasivo esperando a que la situación se arregle. Al contrario, la actitud es de movimiento, de disposición hacia las soluciones positivas, es una actividad dirigida hacia el logro.

El Dalai Lama defiende una premisa *sobre la que se basa la afirmación de que podemos erradicar las emociones negativas. Establece que los estados*

positivos de la mente pueden actuar como antídotos contra las tendencias negativas y los estados ilusorios. Por consiguiente, cultivando y potenciando los estados positivos, los antídotos, reduciremos la presencia de los estados negativos. (DALAI LAMA y HOWARD C. CUTLER, *El arte de la felicidad*, Kailas, Madrid 2005).

- ¿Cómo podemos educarnos en la tolerancia?
- ¿Ensayamos en nuestro matrimonio el descubrimiento de diferentes puntos de vista o perspectivas cuando pasamos por dificultades?
- ¿Estamos convencidos del valor terapéutico de la generosidad y el optimismo?

LA VIOLENCIA: ANÁLISIS DE UNA DEFINICIÓN

Intención, acción u omisión mediante la cual intentamos imponer nuestra voluntad sobre otros, generando daños... Es muy buena esta definición de violencia porque no se escapa nada ni nadie. La tensión como problema o dificultad es una interpretación que damos al hecho físico de *estirar un cuerpo por la acción de fuerzas que lo solicitan* (JULIO CASARES, *Diccionario ideológico de la lengua española*, Gustavo Gili, Barcelona 1984). Sin duda la primera definición, se adapta mejor a nuestro tema.

La intencionalidad

La intencionalidad es el dedo en la llaga. Intentamos salvaguardarnos cuando tenemos problemas dentro del matrimonio – y digo dentro –, porque los de procedencia externa son de otra índole. Si aceptamos que las dificultades conviven con la pareja y que no son un fracaso ni un castigo sino una prueba y una oportunidad, evitaríamos los sentimientos de culpabilidad y la acusación mutua. Las dos son pésimas compañeras emocionales en situaciones de crisis. El sentimiento de culpabilidad humilla y aplasta a quien lo experimenta, le deja sin recursos, le acobarda y le vuelve sumiso, sin capacidad de reacción. Cuando se produce el efecto contrario – la respuesta violenta –, aparece la víctima. Precisamente esta situación crea el sentimiento de frustración, empiezan las maquinaciones, los deseos de venganza y el resentimiento. Porque, aunque sabemos que en la pareja los dos individuos son adultos, no perdamos de vista que normalmente se tiende a persistir en la inocencia de uno mismo y – excepto si se hace un gran esfuerzo –, no se mira la posibilidad de rectificación o de mejora; simplemente se atribuye la responsabilidad del problema al cónyuge.

La intencionalidad forma parte de nuestra inteligencia y la ponemos al servicio de un falso sentido de justicia para generar daño. Es duro admitir que para sentirse mejor una persona necesite herir y prepare con antelación comportamientos y estrategias que produzcan dolor, pero es así aunque nos cueste reconocerlo. De la misma manera, puesto que me propuse analizar las crisis matrimoniales desde lo positivo, debo añadir que también cabe la

intencionalidad para encauzarlas, llevarlas con paciencia y esmero de artesano hacia la búsqueda de soluciones.

¿Qué es necesario para el desarrollo de esa intencionalidad? Lo primero – es justo reconocerlo –, los problemas no son eternos, suelen tener una temporalidad y siempre llevan implícitos cierta relatividad. Lo segundo es pensar que las tensiones son naturales, que no irrumpen en nuestro deseo de felicidad abriendo grietas de cualquier modo, y lo tercero es que si nos esforzamos y ponemos en juego nuestra capacidad de análisis y autoanálisis podemos llegar a comprender intencionadamente nuestros problemas en todos sus términos sin engañarnos ni engañar. Esta forma profunda de estudio de las situaciones va a evitarnos muchos disgustos. La clave estaría en analizar las tensiones, qué causas las producen, cómo reacciono y por qué lo hago de determinada manera.

El diccionario define la intencionalidad como *determinación de la voluntad en orden a un fin* (JULIO CASARES, *Diccionario ideológico de la lengua española*, Gustavo Gili, Barcelona 1984), luego, está a nuestro alcance ir hacia la solución.

La acción

La acción no soslaya los conflictos, aunque también podría darse el caso de que la actividad fuera una forma de huida o de distracción. Por desgracia, a veces ponemos toda nuestra energía en no ver los problemas, como si al no verlos dejaran de existir. Escondemos la cabeza, hacemos como que no están y esperamos que esa indiferencia termine por convertirlos en humo pasajero. Puede ser una medida hasta inteligente con los pequeños problemas, pero no con los importantes a los que hay que mirar de frente.

Hablar de la acción equivale a poner nuestra vitalidad y nuestra energía a trabajar. Cuando esto sucede con emociones negativas detrás, el efecto es destructivo. Actuar en contra del otro practicando desde las menores anécdotas hasta el ataque, la vejación, el insulto y la violencia, es insoportable y creo que todos estaremos de acuerdo en que no hay razones para el sufrimiento pasivo. Ahora bien, en los matrimonios “sanos” – en aquellos que no ha entrado la enfermedad que convierte el amor en odio –, la tirantez y la tensión se van desgastando con ciertas acciones muy sencillas y tremendamente efectivas. Como ejemplo, el silencio y la retirada de atención, sin desprecio y sin revanchismo, simplemente esperando un momento mejor, más propicio. Nos damos tiempo para sentir, para ordenar nuestros pensamientos, para liberar nuestros sentimientos negativos haciendo cualquier actividad, para recobrar el ánimo. Otra acción magnífica es la sonrisa, sonreír mirando a los ojos con esa mirada de amor por encima de todo, asegurando que – pase lo que pase – lo haremos juntos. Y la caricia, el contacto sencillo y directo, el abrazo y el beso.

Es evitable ese cansancio o aburrimiento que se siente cuando las tensiones son continuadas si, en vez de pre-ocuparnos, nos ocupamos en actividades espontáneas de acercamiento.

Sugiero que nuestras acciones se alimenten de una serie de elecciones positivas: preferir dar el primer paso a esperar que lo den por mí; ser amable y

cercano antes que poderoso y quien domina la situación; mostrar bondad y comprensión antes que me teman; estar en una actitud activa y demostrar que me importan los problemas y no parecer indiferente; en las pequeñas cosas no sobredimensionarlas y verlas pasar como nubes pasajeras.

¿Qué acciones son las más perjudiciales cuando estamos en crisis? En el análisis de lo que hacemos para construir el matrimonio no podemos dudar que, si ejercitamos esa buena disposición, la buena voluntad por sacar adelante los problemas nos va a ir mejorando como personas individuales y como grupo, podemos llegar a adquirir unas aptitudes resolutivas que pongan en movimiento acciones hábiles, capaces de vencer momentos difíciles. El sentirse constructivo produce una enorme alegría, así lo apunta Bertrand Russell en *La conquista de la felicidad* (Colección Austral, Espasa, Decimosexta edición, Madrid 1999) al escribir que *la construcción es una fuente de felicidad mayor que la destrucción... Además, pocos procedimientos son tan aptos para curar el hábito del odio como la oportunidad de realizar un trabajo constructivo de importancia*. Yo no creo – como el autor citado –, que esto sea una labor de personas excepcionales, sino de personas que quieren cambiar el estado de las cosas que les importan. No hacen ningún pacto con la infelicidad y de aquí – pienso –, surge la principal motivación para la acción.

La omisión

La omisión es el abandono o – como dice el diccionario –, *acción de abstenerse de decir o hacer*. Un matrimonio donde reina el desinterés del uno por el otro, vuelve la atmósfera del hogar en todo menos íntima. El ambiente se torna ajeno e impersonal. En este aspecto me parece una apisonadora que va aplastando paulatinamente los intereses mutuos, los sueños que alguna vez tuvieron como pareja, los proyectos comunes.

El no hacer y no decir, convierte a los esposos en sonámbulos que deambulan por la casa, no hay complicidad y – por no hablar o no actuar – se apodera del espacio conyugal una suerte de equívocos, de lugares intermedios, de interpretaciones erróneas. La pérdida del amor por inanición desemboca en su muerte definitiva y, lo peor de todo, es que, quizás, no se fue consciente de su fallecimiento. Se le fue dejando morir sin escrúpulos y sin inquietud. Muchas parejas dicen que, a la larga, pierden el interés y citan una cadena de motivos no siempre verdaderos: el trabajo, el cansancio, las obligaciones, las rutinas, la costumbre... Si esto es así, ¿por qué no se fue detectando? Y, si se detectó, ¿por qué no se intentó atajar su progreso? La respuesta coincide con una situación de vuelta al punto de partida, esto es, la pescadilla que se muerde la cola.

Es claro que solemos mantener un estado de alerta sobre aquello que nos interesa vigilar. Procuramos comportarnos de manera responsable y mostramos sin rendijas, en bloque y constantes, con una fidelidad en nuestro tesón a toda prueba: lo que nos importa no lo abandonamos. La amenaza de la omisión se puede colar por cualquier rendija y aparece un extraño fantasma que le va quitando importancia a todo: a los pequeños gestos, a las demostraciones gratuitas de cariño, a los reproches y a los enfados, a comer juntos, a comentar e incluso al discutir, a pensar sobre un mismo tema, a hacer

la lista de la compra y ver lo que falta, a planear unas vacaciones, a dividir las tareas, a regalarse en los cumpleaños... Al final, estamos ante hombres y mujeres que se olvidan el uno del otro.

Contra el aburrimiento diligencia. Dentro de la relación de pareja es una necesidad frenar todo aquello que – sin apenas percibirlo –, lleva a la desidia y el abandono. Es el riesgo de la rutina que desemboca en el olvido de las estrategias del enamoramiento; algo que sucede con mucha frecuencia. Los seres humanos nos creemos que el matrimonio es como un examen de oposición al cuerpo de funcionarios de la administración del Estado que, una vez superada la prueba y conseguida la plaza, ya no hay que esforzarse y puede uno vivir de las rentas. Qué lejos del éxito se encuentra esta manera de pensar, y qué forma de entrar en la monotonía de la relación y en la tristeza. En la pesada tristeza que va empujando a no pensar en lo que se está perdiendo por el camino. El amor roído por la pereza y la omisión.

El aburrimiento – escribe José Antonio Marina – *es indiferencia, falta de interés, carencia de estímulos. No hay ni siquiera estímulos negativos, como en el miedo o en el dolor.* (Diccionario de los sentimientos, Anagrama, Barcelona 1999) y, en oposición a esa losa estaría la alegría brotando tranquilamente y sin descanso, proponiendo a diario nuevas ilusiones y retos, intentando conocer al esposo o la esposa como alguien nuevo en la convivencia, sabiendo que las personas crecemos constantemente, que no somos objetos terminados e inanimados, sino que nos anima el sentirnos vivos y en compañía. A sabiendas de que – si Dios lo quiere –, tendremos muchos años por delante para compartírnos.

- ¿Qué acciones son las más perjudiciales cuando estamos en crisis?
- ¿Qué produce cansancio en el matrimonio?

EL QUE NUNCA SOBRA: TRES EN CONCORDIA.

Recuerdo que el sacerdote que nos preparó en los cursillos prematrimoniales, insistía una y otra vez diciéndonos que los verdaderos protagonistas éramos el hombre y la mujer que nos íbamos a casar. Sin desdecirle en absoluto, he podido comprobar con el paso de los años que siempre hubo una tercera persona en medio. Hemos recurrido a ella constantemente, el mismo día de la boda estuvimos hablando y nos garantizaba su ayuda cuando la necesitáramos. El sacerdote sabía de su eficacia y buen hacer y que, aunque un poco silenciosa, en cuanto la avisáramos estaría allí. Aunque no pertenece a ninguna compañía de seguridad, guarda la llave de las casas que la solicitan y, una vez conocido el plan de vida de cada matrimonio, se presenta sin molestar y hace su tarea silenciosa.

Puedo contar que – de todas las personas que la conocemos –, siempre recibí inmejorables referencias. Nunca se le olvidaron los aniversarios, nos ayudó a cocinar durante las reuniones familiares, en los embarazos y

posteriores partos animaba muchísimo ver con qué tranquilidad se hacía con todo, daba medida en medio del ajeteo, paz en la enfermedad, sosiego y confianza cuando fallaba la economía, nos inspiraba fuerza si sentíamos derretirse el amor. También es verdad que nunca dejamos de hacer gimnasia para aguantar mejor los momentos de debilidad y que nos enseñó una serie de recetas que te ponen en pie si el cansancio aprieta. Es una persona que cobra por su trabajo, pero los resultados y su dedicación son tan esmerados que nunca nos importó aunque no siempre fue sencillo pagarla.

En honor a la verdad la transmisión que ejercieron mi abuela y mi madre para que me dejara asesorar confiadamente por ella me convencieron, se llama Jesús de Nazaret.

Esto – narrado a manera de cuento –, ha sido una argucia para presentar al máximo inspirador. *¿Quieres enterarte, tonto, de que la fe sin obras es inútil?* (Santiago 2,14-24.26). Parafraseando al apóstol diría: ¿queremos enterarnos de que el amor sin obras es inútil? Y traído a nuestro tema de las tensiones en el matrimonio: ¿no son una manera demostrada de amor la superación de esas etapas, ocasiones críticas, momentos difíciles, con la presión que ejercen los medios presentando como sencillo el portazo, el rehacer una nueva vida fuera del compromiso matrimonial?

No es fácil – es más, diría que, en bastantes ocasiones es verdaderamente complicado –, sentarse a pensar y a reflexionar cuando las emociones que surgen son dolorosas por un distanciamiento. Si los sentimientos afloran a la boca podemos dejar escapar más de una barbaridad y – más tarde –, eso es lo que mejor recuerdan los dos: aquello que se dijeron en pleno enfado. Bendito silencio, bendita búsqueda del lugar tranquilo para reposar y recuperarse, bendita lectura sanadora y fortalecedora.

Al hacernos adultos olvidamos que la propia educación corre de nuestra cuenta. Ya nadie nos educa, somos nosotros los que despertamos a esa necesidad de continuar trabajando sobre la labranza de la propia vida con la ambición de ser mejores. Porque de eso se trata – de ser mejores –, y las asignaturas de los adultos son de esta clase: solucionar problemas de convivencia, resolver el crecimiento a diferentes velocidades de los cónyuges, respetar los intereses del otro, tolerarse en los distintos gustos, no sentirse minusvalorado por ceder terreno, moverse en el cariño sin sentimiento de posesión, convivir sin absorber, aprender a no imponer las voluntades... Tenemos que seguir creciendo, cambiando, y todos los seres humanos lo hacemos, correcta o equivocadamente. Porque la vida es así, recuerda san Agustín: lucha, esfuérzate; ningún atleta recibe la corona sin haber competido (*Sermón 163 A, 2*)

Si somos conscientes de esta necesidad – crecer y crecer bien –, seguramente los dos miembros de la pareja van a comenzar su formación antes que empiecen los problemas; esto no garantiza que no se produzcan, ni tan siquiera que se sepa cómo salir de ellos, tampoco los salvará del sufrimiento; sí que añadirá a la relación mayor consciencia, mejor conocimiento de los sentimientos y formas de ser de cada uno, más estrategias que ayuden

a afrontar los problemas comunes y, sobre todo, la certeza de que ninguno se conformó con la situación, ni se inhibió o resignó.

Cuando destierres de ti la opresión, el gesto amenazador y la maledicencia, cuando partas tu pan con el hambriento y sacies el estómago del indigente, brillará tu luz en las tinieblas, tu oscuridad se volverá mediodía. El Señor te dará reposo permanente, en el desierto saciará tu hambre, hará fuertes tus huesos, serás un huerto bien regado, un manantial de aguas cuya vena nunca engaña, reconstruirás viejas ruinas, levantarás sobre cimientos de antaño; te llamarán reparador de brechas, restaurador de casas en ruinas. (Is 58, 9b-14). A esto me refiero cuando hablo de una lectura sanadora y fortalecedora.

San Agustín confiesa sin rubor que en su tiempo de juventud su mayor placer era "amar y ser amado" (*Confesiones* II, 2). Es una demanda que nos acompaña durante toda la vida. No sentirse amado equivale a la orfandad más radical. La falta de afecto produce el vacío y el desamparo. Es el ser humano indigente de cariño que vive el drama de la soledad absoluta. Si al comienzo de una relación de pareja no se hizo el esfuerzo de conocerse y enfrentarse con afecto a los problemas que van surgiendo en la convivencia diaria, los años y los acontecimientos que se dejaron deslizar sin intervención alguna contribuyen a que surja el conflicto. Volvemos a la idea de que – aunque se trata de dos adultos – es posible que en alguna etapa de su evolución como pareja, se les olvidó seguir atendiendo a las asignaturas básicas de la vida.

Una fuente de sabiduría interior es la lectura bíblica. Hay que acudir a la Palabra de Dios no sólo en los momentos críticos, sino mejor con frecuencia. Es un manantial permanente de agua fresca. La lectura cotidiana proporciona no sólo destreza en el manejo del Gran Libro, sino sabiduría para vivir. Como recurso terapéutico y formativo, educa. Hacerlo libremente, esperando el diálogo entre sus páginas y las inquietudes del corazón humano que pregunta; sin cursilerías.

Y este es el propósito de estas reflexiones que voy hilvanando: formación para que el matrimonio esté preparado para reparar las posibles brechas que puedan aparecer en esa historia íntima y singular de dos personas.

TRES ASPECTOS EN CLAVE

Las potencialidades humanas que un día deciden inventar un proyecto de vida en común no conocen los avatares por los que han de pasar. Saben que convivir no es sencillo y que atravesarán distintas etapas llenas de incógnitas. La primera – de recién casados – es especialmente dura: la mayoría de las parejas, en sus comienzos, han de irse adaptando desde los asuntos más simples hasta los más complejos; deben llegar a acuerdos en prácticamente todo y dejar claro qué terrenos son feudos personales. Es natural que no se tenga dominio sobre ninguna de estas dos experiencias apuntadas porque, aunque se hayan conocido durante el noviazgo y se hayan mostrado sinceros el uno con el otro, vivir bajo el mismo techo es otra aventura.

Añadamos la normal juventud – en la mayoría de los casos –, y que nos tiramos al ruedo del matrimonio en un rasgo de valentía, más o menos meditada pero sin preparación real. Todo lo anterior pertenece al campo de la teoría y ahora ha llegado la hora de vivir.

Las vocaciones y los compromisos son así. Inicialmente guía la pasión y el deseo. No importan el esfuerzo y tampoco el trabajo o el sacrificio. Por eso el matrimonio es un paso valiente hacia adelante, un propósito firme y prolongado. Esto significa que se persigue el éxito en el matrimonio y todas las actuaciones van a ir en esa dirección.

El compromiso de la pareja no incumbe sólo a sus dos miembros; sus decisiones y comportamiento influyen en su círculo más cercano, familiar y social y – por extensión –, a la sociedad en su conjunto. Como organismo interdependiente se alimenta en sí mismo, desde y para la sociedad: vuelca su manera de vivir, su forma de ver el mundo en un constante viaje de ida y vuelta. Hay un componente básico de confianza en ese compromiso y un trabajo de la voluntad para cumplirlo. Por eso, creo que los tres aspectos en clave de compromiso son: *la renovación constante, el sentido de unidad y el ejemplo como testimonio*. Estos tres puntos me los hizo observar – con indudable acierto – Juan Carlos Martín, sacerdote, amigo y compañero en la tarea docente.

Renovación constante

El matrimonio nace para crecer y desarrollarse, pero no en abstracto sino en lo concreto de cada día y en el transcurso vital de dos personas. Proyecto y tarea siempre inacabados.

Pienso en la constancia por buscar el amor en la relación, sin dejarse abatir ni por los años de convivencia ni por las circunstancias. Una permanencia tenaz y esforzada, transformadora de la personalidad y realizadora del ser humano. No es como una obra de arte que un día se considera terminada – porque el pintor ha dado la última pincelada o el escultor el último golpe de cincel – y podemos colgarla para que otros la contemplen, admiren y valoren. Es más un sueño, una necesidad insatisfecha. O también, una obra que se considera necesaria – la inversión del capital personal máspreciado, el amor –, y que tenemos a la vista unos materiales y unos planos para construir esa idea que ha nacido en la mente y en el corazón.

Más tarde, evaluación tras evaluación, al ritmo de los días y de los años, todo se verifica, se corrige y se pule, con tanta paciencia como delicadeza para satisfacción y felicidad de los constructores. ¿No estamos ante el riesgo de una monotonía insoportable? *El alma que anda en amor* – decía san Juan de la Cruz –, *ni cansa ni se cansa*.

El matrimonio transforma igual que una herramienta acaba modelando la mano que la usa: *la herramienta hace a la mano*, les digo a mis alumnos para que no olviden que dibujando se consigue acostumar la mano al dibujo. Despierta nuevas necesidades y aviva el deseo de ser más eficaces en el hacer de esposos. Los momentos de inspiración son pocos, confío más en el proceso de búsqueda donde se va ensayando, seleccionando y descubriendo

cómo hacer de modo más perfecto aquello que cada uno quiere hacer, cómo ser mejor, cómo plantar la semilla para que lo posible se vuelva probable y lo probable, certeza; cómo eliminar lo que nos merma, la mentira, lo que no hacemos bien. Y, descubrir nuevas aptitudes, intentar ser más para poder ofrecer más al otro cónyuge, pretender fundirse en la riqueza y la debilidad.

Cuando la pareja va madurando como tal, el matrimonio se reactiva; adquiere vida y a su vez interviene sobre la persona y la transforma. Casi un proceso digestivo o de asimilación. A causa de estos cambios no siempre se crece en la misma dirección – tampoco importa –, queda optar por la renovación personal para seguir innovando la relación. ¿Nos produce miedo ese proceso de descubrimiento y de cambio? Es posible porque exige escucharse y se nos olvida este ejercicio con frecuencia. Sumando descubrimientos y logros nos vamos construyendo paso a paso y, en este proceso, llevamos hasta el día de hoy a la persona que somos en la actualidad: una persona distinta y mejor, con su equipaje de capacidades y expectativas en camino hacia la autorrealización. Dice Abraham Maslow que *la autorrealización no es un estado final, sino también un proceso de actualización de las propias potencialidades* (*La personalidad creadora*, Kairós, Barcelona 1987), por lo que no creo que el matrimonio anule – muy al contrario –, se le pide a cada cónyuge estar despierto, responsabilizarse de su crecimiento personal y discernir con sabiduría para que siempre esté vigente la prioridad del *dar* sobre el *recibir*. La consigna que cada cónyuge ha de hacer suya es la de dar sin limitación y sin condiciones.

Sentido de unidad

Cuando decidió la pareja sellar su compromiso, las causas fueron el amor y el interés común. Logró superar el desinterés de otras relaciones en las que no había suficiente motivación para diseñar una vida conjunta.

Mi compañera y amiga Ana M^a González, profesora magnífica, me propuso un ejemplo muy gráfico acerca de las relaciones en el matrimonio. Decía que a cada uno se le entregaba el extremo de una misma cuerda; la cuerda era resistente pero fina, y soportaba hasta determinado punto de tensión. Si se tira demasiado de un lado, la otra persona debe ceder y dejar de tirar porque si no lo hace, la cuerda acabaría rompiéndose. Una cuestión importante es hacia dónde se camina con la cuerda entre las manos y otra es qué misión tiene cada uno en la pareja.

A mi modo de ver se camina hacia una meta única, interesa llegar a ella realizándose cada uno como persona individual y es importante llegar juntos. Durante es trayecto hay un conocimiento y apertura de uno mismo hacia sí y hacia el otro. Mientras profundiza la persona en el auto-conocimiento va conociendo a su pareja. En esta aventura se debe ir abandonando – por inútil – aquello que pesa, no sirve y obstaculiza: las máscaras tras las que se parapeta lo más auténtico de cada uno y las capas y capas de convenciones; los trucos y magias para engatusar, convencer con malas artes y llevar al otro por caminos que no le convencen; la armadura con la que se recubre el corazón para no sentir dolor, los muros defensivos llenos de herramientas y artimañas con los que herir antes de ser heridos; el miedo que paraliza y no deja que

aflora la sinceridad; las supuestas oportunidades que se pueden presentar en forma de espejismo, engañosas estafas en las relaciones humanas llenas de trampas...Y, según los equipos de intendencia presentan la oportunidad de cargar el equipaje, los dos deberán repartirse el peso de todo lo necesario: apertura hacia la pareja para dejarse conocer; cariño hacia uno mismo, quererse, cuidarse intelectual, física y emocionalmente; anteojos para ver y tener en cuenta más lo que une al matrimonio, que lo que lo separa; convencimiento en la defensa de la fidelidad y la lealtad; despertador para levantar el ánimo y servir de apoyo; disciplina ...

Hay que obligar a la aurora a nacer, a fuerza de creer en ella. Ronstand lo comenta cuando habla del gallo que canta al amanecer (José-Román Flecha, *Caminos de fe*, Sígueme, Salamanca 1998). A fuerza de creer en la unidad del matrimonio, se articulan los aspectos, condiciones, estrategias etc. que la hacen posible. Es un esfuerzo continuado de superación, de preparación y de proyección hacia adelante junto a la pareja. No lo olvidemos, la búsqueda de la unidad pide trabajo constante, como si el matrimonio fuera reinventado cada día de manera original, renovado de forma incesante. Lo más importante, y lo más difícil, no es el amor reducido a un encuentro, sino el amor doméstico, la crónica gris de una vida compartida.

En la unidad, el hombre y la mujer pasan de ser personas con una serie de limitaciones a convertirse en servidores de una causa mayor. ¿Somos conscientes del protagonismo que tiene cada uno en esa conquista de la unidad? Unidad sagrada, poseedora de una fuerza tan grande que hace del matrimonio una célula especialmente útil para la sociedad.

Ejemplo como testimonio

Enlazando con la última frase del apartado anterior, es socialmente necesario y especialmente útil porque tiene un alto poder de inspiración. Es un fenómeno en el que se puede mantener la unidad dentro de la dualidad y cuya realidad trasciende al contrato firmado por los cónyuges. Algo que se repite en todas las culturas y se considera una manera madura de relación que da fundamento al concepto de familia.

Es fascinante observar a un matrimonio que lleva muchos años casado y emana respeto y cariño. Son un ejemplo de vida equilibrada y serena, por más vicisitudes sufridas. Produce admiración y confianza a las nuevas parejas observar que puede lograrse esa unión entre un hombre y una mujer; envejecer juntos, no parece nada aburrido verlos hablar, reírse y compartir el tiempo. No presumen de su felicidad, son modestos en sus demostraciones y templados en sus expresiones externas, pero dejan ver algo extraordinario por poco habitual: apoyo vivencial.

Por lo que nos está tocando vivir, sabemos que – detrás de un matrimonio que permanece –, hay una fuerza de carácter que se defiende contra los ataques, un poder de adaptación lleno de sabiduría y un control fascinante que fluye sobre casi todas las cosas. Lástima que se aprende a caminar caminando y a vivir viviendo. Sería estupendo poder estudiar cómo ser feliz en el matrimonio y aplicar los métodos aprendidos para lograrlo. No obstante, por observación directa de los comportamientos humanos – los

nuestros los primeros –, sí creamos un archivo de experiencias donde analizamos, clasificamos y utilizamos lo vivido y lo que hemos deducido como paradigmas, modelos dignos de veneración, comportamientos admirables y, de la misma manera, hemos fabricado otro archivo donde ordenamos lo que no queremos llegar a ser, lo que no nos gustaría vivir, la raíz de las decepciones, las fuentes de la amargura y del miedo, las reacciones que nunca quisiéramos tener.

Es uno mismo quien prepara esos archivadores en los que nos queda la posibilidad de mirar y escoger para aplicarlo cuando se presenta la ocasión; es recomendable proponerse el cambio a través de lo que nos enseñan los mejores y, pensando en la vida de pareja, los mejores son los matrimonios que refuerzan la idea hermosa de que están diseñados para hacer más perfectos al hombre y a la mujer.

Las personas al sentirnos amadas nos volvemos mejores, el sentimiento de gratitud hacia lo que nos rodea parece envolverlo todo y la generosidad es inevitable. Los diablos de la división y la agresividad caen para abrir el espíritu hacia la confianza y la felicidad. El matrimonio que tiene plantado en su centro el tesoro del amor, produce uno de los más bellos espectáculos: la plenitud humana.

- ¿Qué comportamientos son demostración del amor conyugal?
- ¿Nos produce miedo el proceso personal de descubrimiento y cambio?
- ¿Somos conscientes del protagonismo que tiene cada uno en la conquista de la unidad?

