

(Transcripción no revisada por el autor)

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO **'REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO'**

(P. José Luis Correa Lira, 2004)

La vida conyugal tiene algunas etapas estandarizadas que pueden llevar a situaciones de riesgo. Hay que saber detectarlas, enfrentarlas y poner (re)medios adecuados para solucionarlas.

I. Períodos críticos de la vida conyugal

1. Parejas jóvenes: las estadísticas revelan que las parejas jóvenes son más vulnerables que otras de más edad, en parte, porque dejan de hacer el esfuerzo por solucionar los conflictos. Es decir, “tiran la toalla” antes de haber agotado todas las instancias de solución.
“En el contexto actual, en la gente joven pesa mucho la búsqueda de una vida satisfactoria; frente a dificultades, les cuesta más hacer el esfuerzo”, dice Eduardo Nicholls, psicólogo y terapeuta de parejas del Instituto Chileno de Terapia Familiar. “Se ven frustrados en las expectativas que tenían acerca de la vida de pareja”¹.
2. Formación de la estabilidad de la pareja (nacimiento del primer hijo)
Con el nacimiento del primer hijo se puede y suele dar un cierto olvido o postergación del cónyuge por la atención que se le da al tercer miembro de la familia y que la demanda constantemente.
Además aparece la “depresión post parto”.
3. Etapa de afirmación (“la comezón del 7° año”)
4. Etapa de la mitad de la vida (o “crisis de la edad media”). Aparición de “relaciones triangulares” (relaciones extraconyugales). Aplicar la canción del conjunto musical La mosca tse tse: “yo romperé tus fotos, yo quemaré tus cartas, para no verte más”. (También frente a parejas /pololos(as) anteriores a la actual)
5. Etapa de la vejez (“nido vacío”). Los esposos vuelven a estar “solos” y pueden ser grandes desconocidos uno para otro.

II. Tipos de crisis en la pareja (Tomado del libro de Enrique Rojas, Remedios para el desamor. Págs. 158-169).

¹ Cfr. El Mercurio, 31 de agosto de 2003

1. Crisis por desgaste natural de la convivencia. La vida se va erosionando con el paso de los años.
2. Monotonía
3. Crisis de identidad. Preguntas fundamentales ¿Quién soy?, ¿cómo llevo mi vida familiar?, ¿qué hago en la vida?, ¿cómo va mi vida profesional?, ¿estoy a gusto con mi personalidad y mi forma de ser? Brotan como una especie de *balance existencial*. Las crisis de identidad suelen ser dolorosas, a veces incluso patéticas. Dejan al descubierto flancos demasiado negativos, proyectos que quedaron a medio camino, pequeñas promesas que no se han cumplido o metas relativamente accesibles que se han abandonado.
4. Crisis por infidelidad. Por regla general este tipo de crisis son graves y suelen deslizarse hacia la ruptura; están teñidas de fuertes tensiones emocionales y de un acentuado deterioro de la vida en común. A veces se mantiene la vida de la pareja gracias a la capacidad de renuncia y sufrimiento de una de las partes, que llega a tener comportamientos verdaderamente heroicos. Sobre el particular, volveremos más adelante.
5. Crisis por intromisión de la familia política (suegros, cuñados, etc.).
6. Crisis por hipertrofia profesional. Aquí la clave va a residir en una vida profesional agrandada, sin tiempo para nada, tan sólo para trabajar. Generalmente se da en el hombre, sobre todo en el profesional liberal, que cada vez tiene menos tiempo libre para él y para su familia puesto que su trabajo lo va atrapando en una red de compromisos ineludibles. Habitualmente, este *amor desordenado al trabajo* esconde un excesivo amor a uno mismo, que no es otra cosa que una forma sutil de soberbia y de egolatría. En tales casos, la cuerda se rompe siempre por el sitio más débil: *la imagen de la secretaria* o el encuentro casual con una persona del sexo opuesto en el curso de la actividad profesional como vías de salida.
La imagen de la secretaria tiene, de entrada, algunas ventajas: es servicial, no plantea problemas de carácter doméstico, siempre sabe escuchar sin contradecir, (actitud acogedora, pasiva y sumisa), suele admirar al profesional y el trato cotidiano llega a ser mas intenso y duradero que con la propia mujer.
7. Crisis por enfermedad psíquica de uno de los cónyuges. Estas crisis pueden variar según la enfermedad psíquica de uno de los cónyuges sea transitoria –una depresión, un trastorno por ansiedad, etc.- o tenga unas consecuencias casi irreversibles y, por ende, haga imposible la convivencia.
Si bien estadísticamente se observan mas los primeros casos, no faltan trastornos psicológicos de difícil tratamiento, como sucede cuando se trata de una personalidad sicopática² o esquizofrénica. Existe un

² Este es uno de los casos mas graves. Las características clínicas de la misma son las siguientes: se trata de una *enfermedad de la personalidad de naturaleza constitutiva*, lo que quiere decir que desde casi siempre ese sujeto ha mostrado ese tipo de comportamiento: fuerte agresividad, impulsividad, gran descontrol, perdida del gobierno de uno mismo, fuertes tendencias agresivas de

verdadero catálogo de personalidades sicopáticas entre las que cabe destacar las tipologías fanáticas, las lábiles de humor, explosivas y frías de ánimo. También hay que incluir las personalidades inmaduras, frágiles, neuróticas.

8. Crisis por ascenso profesional no compartido
9. Crisis sin salida: cuando los dos son inmaduros

III. Origen habitual de los conflictos en la pareja:

1. **Insatisfacción Sexual** Algunas situaciones particulares.
Aceptar que hay momentos en la vida en que no se sentirán ganas de tener relaciones sexuales.
El impulso sexual es una fuerza vital, por lo que está sujeta a variaciones.

Quando se va apagando el deseo sexual ¿cómo reactivarlo?

- No colocar imposiciones (restricciones) de frecuencia.
- No imponer paridad en el goce de la relación (la pareja puede gozar dándole - dándose al otro).
- Incorporar las caricias
- Darse el tiempo y las condiciones mínimas de privacidad. Salir solos algún fin de semana. Viajar alguna vez sin los hijos. (pequeñas 'lunas de miel' anuales, o para aniversarios importantes: a los 10 años, a los 20, a los 25)
- Peligro de tener relaciones de microondas: intensas y cortas
- Apagar celular, desconectar el teléfono, cerrar la puerta, etc.
- "Crear condiciones de posibilidad"
- Generar el escenario que facilite que emerja el deseo sexual: baile, música, a media luz...
- El sexo que no hace feliz a los dos incapacita y denigra.

La sexualidad conyugal tiene gran importancia, pero no debe ser nunca el primer y único tema.

Una sexualidad sana en el matrimonio se desarrolla lejos de conductas patológicas (sadismo, masoquismo...). Se mueve en las coordenadas de la comunicación afectivo – sexual, en el marco de la dignidad humana, pues lo contrario degrada, denigra.

palabra y de obra, no conciencia de enfermedad y conducta marcadamente antisocial. Se añade el menosprecio de las obligaciones sociales y la falta de sentimientos hacia las personas con las que se convive en general en su trato; también la agresividad puede llegar a convertirse en violencia agravándose el cuadro clínico. *La conducta no se deja modificar fácilmente por la experiencia de la vida ni tampoco por el castigo.* De ahí lo sombrío de su pronóstico. (El destacado es mío).

Cuando él quiere tener un hijo y ella no³

- Temor del esposo:

Ser abuelo de sus hijos; deseo de ser papá activo y joven, peligro de frustración:

“es triste ver como tus amigos, colegas o compañeros y tus familiares, hermanos o primos, son papás y tú, con todas la ganas, no puedes serlo porque tu señora no quiere”.

“No es que no quiera ser mamá, sino que todavía no me dan ganas (no me provoca).”

Frente a un primer embarazo, temor a sentir que todavía no se está preparada para asumir ese rol.

- * Temor de la esposa:

Duda sobre cuánto participará, colaborará el esposo en la crianza de los hijos (peligro y tendencia de algunos a ser meros espectadores).

Deseo (derecho) de ella a desarrollarse profesionalmente.

Temor a sanciones que tiene el mundo laboral con las embarazadas.

- * ¿Cómo resolver el conflicto?

Tiene que haber una conversación en torno a lo que significa para cada uno ser padre / madre. Lograr acuerdos sobre el tema.

Algunas veces, cuando recién casados, deciden “darse un tiempo solos” y después de algunos años “dejan de cuidarse” para que se dé un embarazo y los niños no llegan, esto puede generar (auto) recriminaciones, dudas, desconfianzas y hasta desilusiones si por ejemplo se descubre un problema real de infertilidad, impotencia o infertilidad sin causa aparente. Obviamente que puede emerger otro conflicto en la pareja que se encuentra en esta situación dolorosa y si uno de los dos piensa y propone la alternativa de la fertilización asistida, la otra parte la rechaza por motivos éticos. También ante la posibilidad de la adopción pueden surgir discrepancias.

Cuando la causa es masculina, según estudios realizados, ambos miembros se ven mas afectados emocionalmente. Al medirse indicadores de angustia, de depresión, de trastornos sicosomáticos, los índices son mayores.

Cuando la infertilidad es de causa femenina, el hombre tiene que asumir el rol de la calma y de apoyo.

³ Texto de artículo Revista YA, martes 1º de abril de 2003, pág. 15.

Para pasar las penas que esta realidad trae consigo, conversar mucho en la pareja es el remedio necesario. Muchas confiesan que han salido fortalecidos en su matrimonio. Que la relación con el cónyuge, en vez de dañarse, se ha consolidado.

Rosario Domínguez⁴ asegura que las parejas tienen que dar una lucha por mantener espacios de sexualidad sana. Es bueno saber que a la mayoría de ellas les afecta su sexualidad, es normal que empiecen a tener menos deseo sexual, porque la sexualidad se cansa, pierde su encanto, pero también se recupera.

Plantea que ese aspecto le preocupa mucho al hombre. “A la mujer, si está con esta pena de no poder embarazarse, le cuesta más poner la sexualidad en primer lugar. En cambio para él se mantiene como algo importante, como forma de consuelo, goce, alivio de tensión. De hecho cuando en la consulta le vamos pasando revista a todos los frentes afectados, es generalmente él quien pone el tema de la sexualidad en el tapete”.

Sobre la mujer adulta, la sicóloga Maria Elisa Salah⁵ piensa que lo primero que ella debe descubrir es lo original de su femineidad. “Su genitalidad es interna, poco visible y de estructura compleja, por lo que muchas veces ella es ignorante acerca de su sexualidad. Los ovarios, el útero, las trompas de Falopio, la vagina, el clítoris están dispersos por su cuerpo, pero todo dispuesto para acoger a otro en su integridad, ya sea a la pareja en la relación sexual o al hijo que puede procrear”.

Esto, a diferencia del hombre, donde sus genitales son externos y en ellos se concentra gran parte de su zona erógena. “Él busca lo activo, penetrar, conquistar. Y ese es el complemento de lo femenino y masculino, de contener y ser contenido. ”Asegura que estas diferencias anatómicas en el encuentro íntimo van acompañadas de variables psicológicas, emocionales y culturales para ambos sexos”. “La mujer tiene ligado el goce de su sexualidad al plano afectivo, por lo tanto, ahí es donde debe cultivarla, en la acogida, la comprensión y el afecto que le permiten llegar a una relación satisfactoria”.

Un desafío que tiene que ser planteado al interior de la pareja involucrándolos a ambos. “Así, los dos podrán descubrir lo que el otro siente y cómo disfrutar mejor el encuentro sexual. Pero para que este ajuste se logre, es esencial la comunicación y saber que necesita tiempo, dedicación y paciencia”.

⁴ Revista Ya, martes 24 de junio de 2003, págs. 27-31.

⁵ Revista Ya, 22.07.03, pág. 37

La sicóloga Beatriz Zegers⁶ afirma que el ajuste sexual no es algo que se logre a la primera, como muestran las películas actuales. Hay todo un proceso de aprendizaje que debe darse en un clima de cariño, intimidad y responsabilidad y no en uniones pasajeras”

Cuando la pareja se da cuenta de que la sexualidad no se reduce a lo sexual genital, sino que está abierta a toda esta dimensión amorosa, avanza a lo que es el amor personal.

¿Sexo? No, gracias

La canción popular colombiana, adaptada y cantada por Joan Manuel Serrat, titulada El Amor, Amor, dice:

“Ayer me dijiste que hoy
hoy me dices que mañana
y mañana me dirás
que se te quitó la gana”

Cada día es más común escuchar que el exceso de trabajo mata la libido, que el cansancio deprime la pasión, que desde la llegada de los hijos las cosas cambiaron y la actividad sexual disminuyó o que, por falta de comunicación, él o ella no sabe cómo satisfacer a la pareja sexualmente.....

El 60 por ciento de las mujeres dice no estar satisfecha sexualmente, mientras el 48 por ciento de los hombres declara sí estarlo.....

El psicólogo Marcelo Cárcamo⁷ afirma que: “El estrés laboral, familiar o social les quita tiempo a las relaciones de pareja y, de paso, a la vida sexual. En todo caso, cuando una pareja está preocupada de su vida sexual no es recomendable obsesionarse con la frecuencia. Además, hay que tener claro que habrá curvas de ascenso y descenso en la actividad sexual...”

Es mejor una pareja que logre para ambos una relación tierna, rica y gratificante cada quince días que una que lo hace diariamente, pero llevada por una dinámica egoísta, ansiosa e inmadura afectivamente.

No puedo dar un número adecuado de relaciones sexuales por semana, pero sí creo que hay que preocuparse con la poca frecuencia, y si ésta va

⁶ Ibidem

⁷ Cfr. Revista YA, El Mercurio Martes 29 de julio de 2003, pág. 13-14.16

acompañada de poca ternura, poca creatividad, poca cercanía afectiva y pocas caricias. Ahí estamos frente a una crisis.....

Me da miedo que nos vayamos alejando sexualmente y que al final terminemos con hijos y cada uno con su amante, afirmaba un testimonio.

“Ahora los hombres están cansadísimos y no quieren ni acostarse, no les da. Como mujer una se va desilusionando. Tienes ganas de sentirte sensual, atractiva...”

La sicóloga y terapeuta sexual Renata Ortega⁸ sostiene que: “Muchas parejas se unen sexualmente de forma mecánica para el logro de un producto, sin gozar o tener posibilidad de valorar el proceso. Este formato no satisface por completo, y entonces la consecuencia no siempre es del todo atractiva, lo que, finalmente, puede disminuir la probabilidad de un nuevo encuentro porque si no lo paso bien, para qué de nuevo...”

“Esto ha producido conflictos en las parejas, sobre todo en el plano de la negociación sexual. Algunos ejemplos son: hombres que hoy se reconocen como sin ganas o cansados, para los que ya no pesa tanto el mandato de estar siempre dispuestos, o mujeres que dicen *no quiero o no me gusta de esa forma*, para las que ya no pesa tanto el miedo al abandono por decir no o por opinar al respecto. O mujeres más iniciadoras o más concededoras de lo que las satisface, que ponen en aprietos a hombres acostumbrados a llevar las riendas del juego, u hombres que se sienten sobre exigidos en esta materia. En este contexto, es normal que las parejas se sientan impedidas para funcionar sobre la base de estándares impuestos desde fuera y no desde su propia experiencia y que los agote el sexo antes de comenzar, colocando mayor ansiedad en el espacio íntimo que termina bloqueando el deseo.....”

El primer hijo influye en la intimidad de la pareja. “Los meses que vinieron fueron muy duros, porque la atención de su mujer se concentró en la guagua y en la depresión posparto que le vino”. De un día para otro el marido dejó de existir y la sexualidad quedó aniquilada. Desde que la mujer quedó embarazada no pasó nada.

Otro testimonio: “Nuestra relación estaba mal, pero una de las cosas más negativas era la vida sexual. Me casé virgen y sentía pocas satisfacciones con mi ex marido. Era una obligación que me agotaba, hasta que nos metimos en una crisis tan grande que no había necesidad de hacer el amor y no podíamos solucionar nuestros problemas en la cama”...

“No había comunicación y creo que nos pasó porque no trabajamos nuestra vida sexual, y nos fuimos desinteresando en el camino. Si él no me buscaba, yo tampoco lo hacía”.....

⁸ Ibidem

La vida sexual hay que trabajarla, no es llegar y decir *tengo ganas*. Hay que preparar el cuento.....

Muchas mujeres dicen que sus maridos tienen pocas ganas de relaciones sexuales y la razón, en estos casos, no sería precisamente ocasionada por disfunciones sexuales, sino por exceso de trabajo, estrés, tensión....

“El síndrome de la pereza sexual”⁹

“En Estados Unidos el sexo está en todas partes, menos donde debe estar: en el dormitorio.

Una de cada cinco parejas casadas tiene relaciones sexuales menos de 10 veces al año... El sexo, aparentemente, se ha convertido en algo más para ser observado que practicado...

“La infidelidad se ha puesto tan de moda (en Nueva York) que ahora son las mujeres, y no los hombres, las que ocupan el primer lugar en las estadísticas de adulterio... Según una encuesta, el 60% de las mujeres casadas tendrá al menos un affaire durante su matrimonio, y el 90%, no sentirá ningún remordimiento al respecto. ¡Las mujeres se sienten con el derecho a buscar un amante y hacerlo sin culpa, porque no están recibiendo lo que necesitan en el hogar, explicó la investigadora y escritora Susan Shapiro... estas son mujeres que reconocen sus necesidades y que buscan algo más en sus vidas que un matrimonio estable!...

Muchos varones llegan a asustarse antes, durante y después de cada relación con su esposa, ante la posibilidad de un embarazo ‘no deseado’. Ese miedo a algunos los paraliza, piensan lo que les costaría el colegio, etc....

Según el psicólogo clínico Peter Frankel, del Instituto Ackermann de Nueva York, el problema no sería propiamente el sexo, sino encontrar el momento para practicarlo. Las personas están trabajando más y más horas, y con la nueva tecnología, continúan trabajando en la casa, lo que no ayuda a la intimidad.

Algunos llevan hasta el celular y el beeper a la cama, por alguna eventual emergencia del trabajo, cosa que no ocurrió, pero sí, una separación.

Para las mujeres otro problema es el que presentan los hijos, cuando éstos les toman todo el tiempo.

⁹ Revista Cosas, Año 27, N° 700, 25 de julio de 2003, págs. 134-136

El otro problema que se presenta vinculado al fenómeno 'sex and the city', es que algunos temen convertirse en materia de conversación de algún 'brunch' de solteras o incluso de mujeres casadas.

Michele Weiner-Davis¹⁰, una terapeuta matrimonial con dos décadas de experiencia y autora de siete libros dedicados a las relaciones de pareja. con el último, "The Sex Starved Marriage" (El matrimonio privado de sexo), se ganó la atención de los medios estadounidenses y un lugar en la lista de los *best sellers*. Allí dice que no es un mal matrimonio lo que lleva a una insatisfactoria vida sexual, sino que ese descontento en la cama se prolonga a la vida en común y trae como consecuencias el divorcio y la infidelidad. "Muchas parejas creen que pueden poner el aspecto romántico de su relación como última prioridad, y que todo va a seguir bien. Pero por lo general uno de ellos es muy infeliz. Dejar la vida sexual en el último lugar es muy peligroso". Cada vez hay más hombres que no quieren tener relaciones sexuales, por las mismas razones que las mujeres dan para no tenerlas.

La brecha sexual "es cuando un esposo quiere desesperadamente más cercanía física, más sexo y el otro no – por una serie de razones -: *¿por qué tanto escándalo por el tema, si es sólo sexo?* Entonces, el que necesita más cercanía se siente dolido, porque no se trata solamente de satisfacer una necesidad, sino de sentirse querido, deseado y conectado con el otro".

"Una de cada tres parejas tiene problemas con la brecha del deseo sexual, y también una de cada cinco parejas, tiene menos de diez relaciones al año".

"Cuando existe esta brecha sexual en un matrimonio es un problema de la pareja, no del que tiene menos deseo o del que tiene más; es algo que deben resolver juntos".

¿Pero por qué está en baja el deseo de los hombres? "Porque les estamos diciendo que no basta con que ganen dinero, sino que además queremos que estén más en contacto con sus sentimientos y su lado femenino".

Infidelidad Femenina: El drama de pagar con la misma moneda¹¹

La infidelidad es una situación dolorosa para cualquier pareja. La inclusión de un tercero produce un quiebre en la confianza; angustia, inseguridad, culpa y mucho miedo de perder al otro y lo que han construido en el tiempo.

¹⁰ Revista YA, martes 27 de octubre de 2003, págs. 18-20

¹¹ Revista YA, El Mercurio martes 24 de junio de 2003, Págs: 13-14. 16

Una de las reacciones que surgen de la infidelidad es querer contestar con otra infidelidad: *“Si lo fue conmigo, yo le pago con la misma moneda”.....*

Según la sicóloga Clemencia Sarquis, esto se da más en mujeres que en hombres y no se transforman en relaciones duraderas, sino más bien ocasionales, que surgen en un viaje, bajo efectos del alcohol o con alguien que insiste mucho. “En estos casos la motivación es principalmente la venganza y una vez satisfecha deja de tener importancia el tercero. Lo he visto mucho en parejas más jóvenes y parte de la necesidad de establecer una igualdad, es una conducta inducida por el otro, por la rabia, para mejorar la autoestima y tener el marcador uno a uno”.

“Antiguamente, afirma Sarquis¹², se decía que si el hombre era infiel había que perdonarlo. La mujer también piensa que puede ser perdonada. Empieza el ambiente a ser más permisivo. El otro parámetro es la sexualidad por la sexualidad, el placer por el placer, eso no entraba en la mentalidad femenina”.

¿Y en este juego quiénes ganan y quiénes pierden?

“Pierden todos. Lo que yo puedo decir con ciento por ciento de certeza, es que todos los que participan en una infidelidad, sufren. Sufren si hay ruptura, sufren si hay reconciliación, sufren porque no pueden perdonar, porque no pueden olvidar o porque caen en la obsesión. Y sufren los hijos, porque están triangularizados en esta cuestión, porque se dan cuenta”.

¿Por qué pierden los involucrados?

“Porque entran en contradicciones, en angustia de ser pillados, en sentir que están mintiendo. Para mí la película “Infidelidad” (Adrian Lyne) es lo más fidedigno que he visto. La mujer andaba como loca, se olvidaba de ir a buscar al hijo al colegio, mentía. Ella estaba en desagrado consigo misma, entonces a todos se les produce una contradicción”.

¿Qué se hace con las atracciones?

“Sencillamente sacarlas del seno de la mente, porque mientras más las tratas de reprimir, más grande se te presentan. Hay que descomprimir el tema. Una tiene que conversar, hablarlo y para eso tiene que existir una intimidad de pareja en que se puedan hablar estas cosas sin sentirse amenazada. Yo no creo que seamos monógamos, es una opción. Hay que conversar y ver qué está pasando para que alguien pueda sentirse atraída por esta otra persona. Incluso hay gente que lo ha comunicado a su pareja y terminan súper atraídos nuevamente, porque hay una invitación a que el otro también conquiste”.

¹² Revista YA, El Mercurio, martes 7 de enero de 2003, págs. 19-20.

¿Cómo debe construirse esta comunicación?

“Preocupándole no sólo de discutir los hechos, sino que entregando otra especie de contenidos, las cosas conscientes, lo que a uno le parece con respecto al otro y la preocupación por el otro. A la pareja le va a interesar que se preocupen de ella y se va a preocupar de ti. Uno no puede cambiar la conducta del otro. La única forma que tengo de influir en su conducta es a través de mi conducta”.

Las mujeres suelen ser más expresivas. ¿No cree que a los hombres les puede costar más poner un tema así sobre la mesa?

“Sí, claro. No sólo lo hablan menos, sino que lo toleran peor. El hombre tolera peor todas las crisis y las situaciones conflictivas. Se enferma la mujer y el hombre se indigna, porque no lo puede manejar; en la viudez lo pasa peor. En cualquier tipo de problema, la mujer apechuga mejor y yo creo que es por los dolores de parto y porque nos empezamos a familiarizar con el dolor físicos de las menstruaciones desde muy chicas”.

¿Cuándo se es más vulnerable a la infidelidad?

“Cuando hay una necesidad insatisfecha, porque toda conducta tiene un motor que es la motivación y la motivación tiene un motor a su vez que es la necesidad.

Hay períodos en la vida en que una es más sensible, cuando por ejemplo se está pasando una crisis. La pérdida de un estatus, la pérdida de un hijo son situaciones más vulnerables en que la persona está más necesitada y empieza a mirar para otros lados. También en el embarazo. La mujer se empieza a sentir más insegura, más ansiosa y a exigir más. El hombre se siente con menos interés y empieza una interacción muy morbosa”.

Según Ud. las mujeres que trabajan full time corren más riesgo.

“Es por la cercanía y la capacidad de ser oídas. Pueden llegar a la oficina peleadas con el marido y habrá alguien que las escuchará y hará sentir consideradas.

También menciona en su libro la internet como una amenaza y al parecer las personas expresan cosas por el e-mail que no dirían ni personalmente ni por teléfono.

“Claro, empiezan a contar intimidades y las intimidades generan fantasías, las fantasías generan expectativas y cerramos el círculo”.

¿Cuál debería ser la reacción de una persona cuando se entera de una infidelidad?

“Lo primero que una tiene que hacer cuando pasa cualquier problema en la vida es analizar cuál es la parte que me corresponde a mí. Analizar no el hecho en sí, sino cómo llegué a él. No acusar al otro, ni acusarse a sí misma, pero sí reflexionar”.

Esta especie de “ojo por ojo, diente por diente”, no tiene resultados positivos, de acuerdo a la siquiatria Julia Lauzón, de la Sociedad Sicoanalítica Chilena...¹³

Según el sicólogo Marcelo Cárcamo¹⁴ es una ayuda transitoria para la mujer: “Puede que se parchen aspectos de la autoestima, de la imagen de sí misma frente al otro sexo, pero es una salida que puede parecer un atajo y a la larga es un empobrecimiento, ya que no se puede valorar lo perdido con la pareja inicial”.....

Un testimonio revelador: “Era un pendiente, porque hasta ahí mi marido había sido el único hombre en mi vida, pololeamos desde jóvenes y tenía ganas de contar con más experiencia. Jamás me habría atrevido a serle infiel antes de saber que él lo fue.....porque si él podía, ¿por qué yo no? Ahora me tocaba a mí”...vio a un amigo de su hermano, que siempre le había encantado. “Estaba recién separado, se acercó inmediatamente y en diez minutos ya hablábamos sobre nuestras relaciones de pareja. Después nos fuimos a un pub y de ahí seguimos toda la noche.....fue una noche espectacular, renací completamente, me sentí joven, deseada, regia, pero al otro día no sabía qué hacer, porque no quería tener una relación con él, prefería dejar todo ahí”.....igual me da rabia que mi marido estuviera con otra. Este fue el empate, pero él no tiene idea. Lo otro muy bueno es que no enganché con ese hombre, fue solamente una noche y cuando me llamó por segunda vez, le dije que lo dejáramos en eso, porque una relación me habría destruido y no era la idea”.

Según la sicóloga Renata Ortega¹⁵ en estas aventuras sólo se vive una atracción ausente de conflictos y cotidianidades, donde cada uno muestra lo mejor de sí.

El proceso de reparación de una infidelidad es complejo y requiere de varias condiciones, según el siquiatria Fernando Rosselot¹⁶, del Instituto Chileno de Terapia Familiar.

“Primero hay que reconocer y hacerse cargo del daño que se causó, luego pedir perdón y arrepentirse, y finalmente realizar el acto reparatorio viendo las necesidades de la pareja para reparar el dolor que se provocó”.

Según el sicólogo Marcelo Cárcamo: “Reparar significa confiar en que la experiencia de amor puede ser más fuerte que la agresión cometida y que algo puede preservar a cada miembro de la pareja después de la agresión”.

¹³ Cfr. Revista **YA**, martes 24 de junio de 2003, págs. 13-14.16

¹⁴ Cfr. ibidem

¹⁵ Cfr. Revista **YA**, martes 24 de junio de 2003, págs. 13-14.16

¹⁶ Cfr. ibidem

Una experiencia: “Una mujer esperaba que su marido tratara de reconquistarla, que se esforzara en reparar el daño y que luchara por recuperar su confianza, pero nada de esto sucedía. “Llegaba tarde en las noches, apenas pescaba a los niños y a mí me hablaba muy poco.

.....Es terrible reconocerlo, pero el haber sido infiel me ayudó a soportar la infidelidad, me subió la autoestima y todo iba muy bien hasta que en una pelea se lo conté.

....Discutían a causa de la infidelidad de él. Una tarde la pelea fue más allá y ella le gritó que también había vivido una relación en medio del matrimonio....pero él quedó pésimo, no lo podía creer; la verdad es que no se lo esperaba y ahí colapsamos”.

En una relación extramarital prolongada, a juicio del siquiatra y terapeuta de parejas, Juan Ariel Zúñiga¹⁷, el infiel suele ser el hombre (generalmente con más de 40 años). Esto debido a que ellas sienten mucha culpa y tienden a definir pronto la situación, ya sea a favor del marido o del amante. “Los hombres, en cambio, establecen verdaderos “matrimonios” paralelos con la amante, que incluyen rutinas y un lugar físico para reunirse, como una casa que el mismo mantiene”.

Si bien al principio de la infidelidad, comenta Zúñiga, el hombre vive permanentemente estresado por la situación –porque tiene que mentir, ocultar cosas y dar excusas constantemente-, esta tensión tiende a disminuir a medida que se estabiliza el triángulo amoroso. “Se establece una dinámica donde el hombre tiene horarios y días y viajes para la amante. El trabajo es la excusa más utilizada por el hombre para ocultar una infidelidad prolongada”.

En Chile según datos del Estudio Nacional de Comportamiento Sexual 2000, de la Comisión Nacional de Comportamiento Sexual, uno de cada cuatro hombres encuestados –casados o conviviendo con una pareja- declaró haber tenido más de una pareja sexual en los últimos cinco años, en comparación con el 6,7% de las mujeres.

El hombre, sostiene Claudio Zamorano, sicólogo de parejas de la U. Católica, desarrolla mecanismos de defensa que le permiten mantener una relación con ambas mujeres: “El se disocia de lo que siente y es capaz de vivir en los dos mundos sin establecer puentes entre ambos. Sin embargo, entra en períodos de crisis donde se cuestiona la situación, siente mucha angustia y toma distancia de alguna de las dos mujeres”.

Cuando esto sucede el hombre trata de terminar con la amante, pero vuelve a experimentar la carencia –afectiva o sexual- que lo llevó a ser infiel.

También puede suceder lo contrario: cuando su opción es terminar con su matrimonio, no puede lidiar con la culpa de dejar los hijos, el daño a la esposa y el fracaso del proyecto familiar.

¹⁷ La Tercera, sábado 5 de julio de 2003, Pág27.

Para que el triángulo amoroso se mantenga en el tiempo tienen que existir dos mujeres que de alguna manera “acepten” compartir al hombre. Ellas suelen tener una baja autoestima y una dependencia afectiva y económica importante hacia su esposo y/o amante.

“Es imposible que una esposa no sospeche que algo pasa con su marido, si éste suele estar muy ausente o viajar constantemente”. Ellas deciden no ver el problema ni aceptar que existe una infidelidad. “Otra reacción es la venganza silenciosa, no dejarlos en paz cuando están en casa”.

La amante suele ser la que más sufre y vive con la esperanza de que el hombre se separe y ellas logren el lugar que merecen”.

Las causas que explican el engaño¹⁸

Según el sicólogo Claudio Zamorano explica que todas las infidelidades son reacciones a conflictos en la pareja, o a carencias afectivas o sexuales que experimenta el infiel.

Sexo y afecto: “Una de las razones esgrimidas por quienes declaran tener un amante es que la vida sexual en su matrimonio no es buena”. Asegura el experto. La manera que tienen de eliminar el problema es buscando una compañera sexual sin que esto constituya una razón para separarse. Lo que determina que esta infidelidad se prolongue en el tiempo es que a esa carencia sexual se suman la distancia emocional en el matrimonio y problemas de comunicación entre los cónyuges.

Falta de compromiso “Los hombre infieles suelen tener dificultades para mantener una relación estable y sostenida en el tiempo. Esto implica un compromiso, fidelidad, capacidad de tolerar crisis y sostener un proyecto que tenga un sentido en las distintas etapas de la vida”, dice la sicóloga Angélica Paredes.

Huir de las dificultades: Cuando surgen problemas en la pareja, como la falta de deseo o pasión en la relación, problemas económicos, una mujer muy volcada a los hijos y que abandona virtualmente al marido, o situaciones extremas, como la muerte de un hijo, el hombre prefiere no enfrentarlas y refugiarse en otra relación que suele ser menos exigente en términos emocionales.

¹⁸ Cfr. ibidem

2. MANEJO DE DINEROS

Los extremos:

La vida con un(a) avaro(a): ‘manito de bebé’
(‘Devoción al niño del puño apretado’)

o

con un(a) derrochador(a): botarate - despilfarrador

“Cuentas claras conservan la amistad”

Corresponsabilidad frente al financiamiento.

Es importante saber de cuánto se dispone para los gastos (los ingresos) y en cuánto y en qué se gasta (presupuesto).

Conversar de platas para tener orden y no caos (deudas...no humillar a la pareja cuando no alcanza con lo que aporta, especialmente al varón).

Aprender a ahorrar

Cuidarlo con sentimiento “me botan la plata”

Ser más libre sin ser despreocupado o desordenado, no ceñirse tan inflexiblemente a los presupuestos, poder darse de vez en cuando, si es posible, algún gustito, (permitirse algún lujo).

Cuidado con compras grandes (peor: endeudamientos) sin haberlo conversado, acordado previamente.

Conflictos que surgen con la pareja cuando la mujer sale a desempeñarse profesionalmente.

Entre las mujeres que trabajan jornada completa, apenas un 34% se siente “muy exitosa” como pareja.

Bastante mejor percepción tienen las que sólo se dedican al hogar; el 49% cree ser muy exitosa en su relación sentimental¹⁹.

La sicóloga Ana Maria Daskal²⁰ dice que: “Es imposible imaginar que no haya tensión y conflicto cuando dentro de una pareja las cosas no son como la cultura manda. Si por ejemplo la mujer es mas capaz que el hombre para ganar dinero o el hombre resulta mejor para la crianza de los hijos, se está frente a hechos que hacen sentir a sus protagonistas como inadecuados en el ejercicio de su papel femenino o masculino”.

¹⁹ Roberto Méndez. Director Adimark, en: La Tercera, 21 de Junio de 2003

²⁰ Revista Ya, 14.01.03, págs.10 y siguientes.

Explica que muchas veces estas personas empiezan a experimentar sentimientos de inseguridad, que afectan tanto al hombre *más débil* como a la mujer *más poderosa*_. “Cuando él desempeña un rol más pasivo, menos protagonista o exitoso en las áreas en las que se supone que *debe* serlo, lo más habitual es que sienta una profunda lesión en su autoestima: él no puede, es un pollerudo, etcétera. A su vez, la mujer de tal señor también debe enfrentar sentimientos de inadecuación: está sobresaliendo de más, siente culpa de taparlo a él, a veces se avergüenza de tener un marido con quien no se puede lucir”.

José Olavarría²¹, experto en masculinidad de Flacso, dice que si una mujer, además de trabajar fuera del hogar, gana –por ejemplo- más dinero que él, necesariamente provocara disturbios al interior de la relación de pareja:

“Normalmente cuando ellas trabajan, sus ingresos van destinados a arreglar la casa, a aumentar la comida, a mejorar la calidad de vida; pero cuando esos ingresos pueden producir incluso ahorros o inversiones, que en cierta medida podría hacer a la mujer autónoma del marido, provoca un desequilibrio que es más profundo y el hombre siente que puede ser abandonado”.

Son pocos los varones que sienten y expresan frases como “Me gusta que mi mujer sea independiente. A ella le complica más. Piensa que yo me siento mal y se siente un poco culpable de que le vaya mejor que a mi”.

Para algunos es un orgullo que a su señora le vaya bien. “Si mi mujer, por ser famosa, jugara a serlo en la casa, sería insoportable. Pero aquí dan lo mismo los currículos. Hay una igualdad que es parte de nuestra relación”. “Las cosas son compartidas y me enorgullezco que ella sea mi mujer”.

Según el siquiatra y terapeuta Fernando Rosselot²², la competencia por el poder es una dimensión que está siempre presente en un matrimonio, en forma abierta o encubierta. “Lo que ocurre actualmente es que la competencia suele ser simétrica. Es decir, se compite por las mismas fuentes de poder; ambos desean tener dominio económico, reconocimiento profesional y social, influencia frente a los hijos... En organizaciones tradicionales el poder económico masculino entraba en competencia con el poder íntimo y doméstico de la mujer. Aunque igual existía competencia, era complementaria...”

Para que en una relación el hombre acepte que su mujer es más exitosa que él y no le provoque conflicto, debe primar un sentimiento de igualdad de valor. “Es decir, aunque cada uno tenga roles o reconocimientos diferentes, existe la profunda sensación de que ambos tienen igual valor.

²¹ Ibidem

²² Ibidem

Una pareja en que esto no ocurre, entra en un estado inestable amenazado por la ruptura”.

Ana María Daskal²³ cree que la clave está en vivir la relación de pareja “como una sociedad cooperativa y no competitiva. Así cada uno podrá sentirse bien y reconocido aportando aquello que le sale mejor o que le da mejores resultados, y enorgullecerse y disfrutar de los logros propios y del otro(a), y no caer en la envidia, independientemente del hecho de ser varón o mujer, aunque muchas veces esto contradiga los mandatos sociales”

Poder hablar, negociar, compartir los sentimientos que cada uno tiene en relación con el éxito propio o del otro, es un camino muy ayudador para superar todos los sentimientos negativos.

Los especialistas aseguran que el denominado príncipe consorte debe tener cierta personalidad especial para sobrellevar el cambio de papeles en forma natural.

Según Ana Maria Daskal²⁴ “sería un hombre a quien no le molesta ser visualizado como segundo y no como primero en algunos aspectos de su vida, a quien no le insegurice tener una mujer que se destaque por alguna razón; que no se sienta cuestionado en su valor como persona por el hecho de que sea ella quien tenga un rol mas públicamente destacado que él”.

Las decisiones y acciones de uno repercuten en el otro “deciden su aflicción (su pena) o acrecientan su dicha (su alegría)”, como decía el P. Kentenich.

Otra fuente de conflictos es la política de “hechos consumados” o enterarse (informarse) por fuera (por terceros) de las actividades del cónyuge (por ejemplo viajes).

Hoy por hoy el poder de decisión dentro de la pareja es compartido. El principio de subordinación de la mujer al hombre es rechazado ampliamente. Ambos participan en decisiones importantes. Las tareas no se reparten simplemente según esquemas tradicionales (roles) sino que son cada vez más objeto de una suerte de negociación y discusión entre los dos.

No caer en la tentación de controlar, vigilar e inspeccionar al cónyuge.

Conduce a sentirse observado, manteniéndose en guardia, a la defensiva, y se pierde la espontaneidad.

²³ Ibidem

²⁴ Ibidem

Es signo de desconfianza (Cuando hay sospechas fundadas, como en la película “Infidelidad”, donde él contrata un detective para que la siga y fotografíe con el amante).

3. DESCALIFICACIONES (y ‘maltratos’)

3.1 Descalificaciones físicas:

Evitar, eliminar las pesadeces, sobre todo en los maridos “insegurizadores”, con los golpes al ego de la mujer con frases como:

¡Qué gorda estás! ¿Por qué no te pones a dieta? ¡Te inscribí en el gimnasio!
¡Arréglate ese pelo!
¿Por qué no te operas?

3.2 Descalificaciones intelectuales:

Soportar que a uno le digan que es tonto(a) o inútil... o que le compren libros “inteligentes” y se los dejen en el velador...

Cuando el marido se cree “asesor de imagen” de su mujer y hasta le compra la ropa que a él le gusta, pero a ella no.

3.3 Agresiones verbales:

“Me gustas cuando callas, porque estás como ausente...” Neruda

“Cuando hablas me recuerdas el mar... (le dijo un marido a su esposa).

¡Que lindo, que romántico!, no sabía que te impresionaba tanto (respondió ella).

A lo que él replicó: no me impresionas; ¡me mareas!

¡Todo lo que digan sea bueno! (San Pablo)

“No salga de tu boca palabra desedificante sino la que sea conveniente para edificar y hacer el bien a los que te escuchen” (San Pablo: Ef 4, 29 s).

Cuidado con los silencios rencorosos (llevamos x días sin hablarnos, sin ni siquiera saludarnos).

EL DIÁLOGO

Búsqueda – encuentro – unidad
(canción de Juanes):

FOTOGRAFIA

Cada vez que yo me voy llevo al lado de
mi piel
tus fotografías para verlas cada vez
que tu ausencia me devora entero el
corazón
y yo no tengo remedio más que amarte

Cada vez que te busco te vas
y cada vez que te llamo no estás,
es por eso que debo decir que tú sólo en
mis fotos estás

Cuando hay un abismo desnudo
que se opone entre los dos
yo me valgo del recuerdo
taciturno de tu voz

Y de nuevo siento enfermo este corazón
que no le queda remedio más que amarte

Y en la distancia te puedo ver
cuando tus fotos me siento a ver
y en las estrellas tus ojos ver
cuando tus ojos me siento a ver

Cada vez que te busco te vas
y cada vez que te llamo no estás
es por eso que debo decir que tú sólo en
mis fotos estás.

.....
El que busca lo hace porque necesita algo.
El que busca lo hace porque extraña, echa de menos algo

El que busca lo hace con la esperanza, la ilusión de encontrar lo que busca,
porque lo necesita.
El que busca a alguien lo hace con la esperanza y perseverancia del
Evangelio de encontrar al que busca.

Porque, “el que busca encuentra”.
Si no encuentra se frustra.
Ser reducido a recuerdo fotográfico es empobrecerse.

Otras fuentes de tensiones menores (cotidianas), pero no por eso menos importantes

1. 'Los matapasiones'

“Una boca incompatible es terrible”²⁵

“Cuando llegó el momento del primer beso, (él) tenía los labios duros. En ese mismo momento se me pasó todo”²⁶.

2. Hábitos distintos

La ropa tirada en el piso. La toalla en el suelo del baño. El tubo de pasta de dientes apretado en la mitad etc...

IV. “Tensiones Creadoras naturales

1. Varón - mujer

Distinta forma de pensar, sentir, expresarse, etc.

2. Esposos - hijos Familia - trabajo

Cuando se prioriza a los hijos o al trabajo por sobre la relación conyugal

3. Familia origen - familia propia

²⁵ Entrevista al actor de Sexo con Amor, Francisco Pérez- Bannen, en Revista Caras, 14 de marzo de 2003, Año 15 N° 390, pág. 26

²⁶ Entrevista al actriz de Sexo con Amor, Sigrid Alegría, en Revista Caras, 14 de marzo de 2003, Año 15 N° 390, pág. 26

IDENTIDAD MASCULINA – IDENTIDAD FEMENINA²⁷ UNIDUALIDAD RELACIONAL

“Singular **“duplicidad”**, gracias a la cual el hombre y la mujer, aún en su sustancial **igualdad** de derechos, se caracterizan por aquella **maravillosa complementariedad** de sus atributos, que fecunda su recíproca atracción”. (Juan Pablo II, 19 de agosto de 1989. A los jóvenes en Stgo. de Compostela).

“Dios ha creado al **ser humano: hombre y mujer**, introduciendo con esto en la historia del género humano aquella particular **“duplicidad”** con una completa **igualdad**, si se trata de la dignidad humana, y con una **complementariedad** maravillosa, si se trata de la división de los atributos, de las **propiedades** y las **tareas**, unidas a la masculinidad y a la femineidad del ser humano”.

(Juan Pablo II, Carta Apostólica a los jóvenes del mundo, con ocasión del Año Internacional de la Juventud, N° 10).

Unidad (“Unidad de los dos”)

“unidualidad relacional”, que permite a cada uno sentir la relación interpersonal y recíproca como un don enriquecedor y responsabilizante. (Juan Pablo II, Carta mujeres N° 8, 1).

Complementariedad

Interpretación del dato de la creación del hombre varón y mujer (Gn 1, 27) en la misma Sagrada Escritura:

El varón está solo (Gn 2,20). Intervención de Dios para hacerlo salir de esta **soledad**: No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada (Gn 2, 18).

En la creación de la mujer esta inscrito... el principio de ayuda... ayuda no unilateral, sino recíproca. La **mujer es el complemento del hombre, como el hombre es el complemento de la mujer: mujer y hombre son entre sí complementarios.** La femineidad realiza lo “humano” tanto como la masculinidad, pero con una **modulación diversa y complementaria** (Juan Pablo II, Carta mujeres N° 7,3).

Cuando el Génesis habla de “ayuda”, no se refiere solamente al ámbito del obrar, sino también al del ser. Femineidad y masculinidad son entre sí complementarias no sólo desde el punto de vista físico y síquico, sino ontológico. **Sólo gracias a la dualidad de lo masculino” y de lo**

²⁷ Cfr. P. Rafael Fernández de A., Hombre y Mujer. Igualdad y Diversidad. Ed. Patris, 1996, págs. 27s.

“femenino” lo “humano” se realiza plenamente (Juan Pablo II, Carta mujeres N° 7,4).

“El hombre es creado desde “el principio” como varón y mujer: la vida de la colectividad humana... lleva la señal de esta dualidad originaria. De ella derivan la “masculinidad” y la “femineidad” de cada individuo y de ella cada comunidad asume su propia riqueza característica en el complemento recíproco de las personas... El hombre y la mujer aportan su propia contribución, gracias a la cual se encuentran, en la raíz misma de la convivencia humana, el carácter de comunión y complementariedad” (Juan Pablo II, Carta familias N° 6, 3).

“La paternidad y maternidad humanas... tienen una “semejanza” con Dios, sobre la que se funda la familia, entendida como comunidad de vida humana, como comunidad de personas unidas en el amor (Juan Pablo II, Carta familias N° 6,2).

La maternidad implica necesariamente la paternidad y recíprocamente, la paternidad implica necesariamente la maternidad; es el fruto de la dualidad (Juan Pablo II. Carta familias N° 7,3).

Igual Dignidad y Responsabilidad

Distinta Modalidad (No uniformidad)

Originalidad (especificidad) de manera de ser femenina / masculina

Corporeidad (y la sexualidad): dato básico (no único) de esa originalidad

Mutua Complementariedad²⁸ (no competitividad)

V. Remedios para el desamor

(Corresponden a lo que propone el siquiátra esp. E. Rojas, en el libro ya citado)

1. Disponibilidad permanente al amor
2. Importancia de lo pequeño (pequeñas virtudes)
3. Cuidado con la hipersensibilidad
4. Evitar discusiones innecesarias
5. Capacidad de reacción y detención
6. Cuidar el lenguaje, las formas de comunicación
7. Que no salga la lista de agravios

²⁸ P. Jaime Fernández M. Complementación Hombre – Mujer. Material de apoyo para trabajo con grupos de matrimonios. Serie B. Departamento de Pastoral Familiar. Arquidiócesis de Santiago, Chile. (Anexo N° 1).

8. Ser oportuno
9. La búsqueda de campos magnéticos
10. Adquirir habilidades para la mejor comunicación
(Algunas conductas no verbales positivas)

No temer a las diferencias de opinión

No considerar todo desacuerdo como agresión.

Hay muchos ámbitos donde se puede opinar diferente y no pasa nada.

No a la política del avestruz: esconder la cabeza en la tierra.

Sentido de las crisis: crisis = creces

Si (hay), si tienes una crisis, entonces creces, si creces...

Evitar los conflictos no es bueno

Permanecer en ellos, no darles nunca corte, tampoco

Hay que aprender a verbalizar los conflictos, encararlos

'lo que no es asumido, no es redimido'; no es mejorado, no es solucionado'

Tendencia actual en los matrimonios a discutir más que los antiguos.

'Cada decisión debe ser negociada' (compartida, consensuada); tomadas en conjunto, porque les atañen a los dos.

Peligro en puro '**ceder**', puede transformar la relación en desigual, pues al ceder uno siente que perdió. Cuando cedemos corremos peligro de sacar cuentas todo el tiempo y acumular resentimientos... 'la próxima vez te toca a ti (ceder, aflojar, soltar)'.
'

Baja tolerancia al fracaso

Ante la primera dificultad se deshacen las parejas

Frente a los desengaños, decepciones. Son parte de la vida. La tarea es no a pesar de ello, sino que también con eso.

Se trata de "querer quererse".

Creer que es posible superar las dificultades, esforzarse, luchar por ello.
Jugársela.

Pensar positivamente, con optimismo, "todo va a salir bien".

Una lectura distinta de un mismo fenómeno:

En vez de decir, mira cómo mi vaso está medio vacío, veamos cuán lleno está.

El "try again" volver a empezar, inténtelo de nuevo (más tarde, o de otra forma).

Vías de recuperación y reconstrucción de lo destruido

'Eligiendo permanecer'²⁹ (libro de la Clemencia Sarquis, pág. 174s.)
"la esperanza es lo último que se pierde".

Homologar el matrimonio al deporte y los beneficios de entrenar día a día.

Uno deja de hacerlo y retrocede. El cultivo de las virtudes en general.

Hablar oportuna y tempranamente

Peligrosa 'tendencia a acumular'

Según el Instituto Gottman (USA), fundado por el psicólogo norteamericano John Gottman, conocido por sus estudios acerca de las claves de éxito en el matrimonio, las parejas esperan en promedio seis años antes de buscar ayuda a sus problemas.

Nunca hay que acumular incomprendimientos, molestias, recriminaciones...
(las cosas que dificultan o entorpecen la convivencia tienen prioridad).

Decir todo a tiempo y desde el principio

Cuidado con la famosa y odiosa 'gota que rebalsó el vaso'
(normalmente es una tontera, una cosa nimia, una pequeñez).

Lo conversado y discutido en una pareja es un saldo a favor.

Cuidado con las **'listas de agravios'** = inventarios de pequeños y grandes fallos, errores, defectos y fracasos que se van juntando tras la convivencia. Cuando emerge este conjunto de datos almacenados en el disco duro, produce heridas y recuerda sólo lo negativo que ha sucedido entre ambos. ¿Por qué evitar ese recuerdo intermitente de faltas? No es constructivo; es neurotizante, vuelve a las personas complicadas, heridas, tensas...

Reglas para la discusión

Distinguir entre: diálogo, diferencia de criterios y discusión. En la discusión hay un fondo de desacuerdo.

²⁹ Cfr. Clemencia Sarquis. Me enamoré de un hombre casado y otras infidelidades. Grimaldo, Santiago 2002, págs. 174ss).

Toda comunicación es una transacción: un intercambio de comportamientos verbales y no verbales.

- Cada comunicante es a la vez emisor y receptor de mensajes.
- El mensaje debe ser claro, concreto y reconocible.
- Si la discusión no parte de saber qué se quiere (aclarar algo, resolver una situación difícil etc.) entonces muchas discusiones pueden quedar en un mero desahogo y terminan por distanciar a los esposos.

Antes de enfrentarse, pensar en qué es lo que quiere lograr.

No iniciar una confrontación sin saber por qué está ofuscado.

Buscar un tiempo y lugar adecuados, en que cada uno pueda decir lo que quiera, pero sin causarle molestias innecesarias al otro.

Buscar, crear un clima emocional que permita conversar desde un escenario de aceptación y legitimidad de las diferencias de opinión.

No empezar una discusión cuando uno tiene prisa (por irse al trabajo etc.).

No discutir, mientras se está ocupado en otra tarea, por Ej.: lavando los platos o leyendo el periódico.

Comenzar una discusión con el interés y el ánimo (la disposición y esperanza) de resolver el problema.

Si uno no quiere, dos no pelean. Para hablar siempre se necesitan al menos dos.

Mirarse a los ojos. Cara a cara. Enfrentarse, poniéndose uno frente a otro.

No manipular la culpabilidad del otro.

Si uno se siente apabullado por el otro en la discusión, decirlo y pedir que se le permita decir lo que quiere y tiene que decir sin ser interrumpido.

Comprender lo que el otro quiere decir
(*'que a mí lo que me da rabia es eso, de no saber lo que sientes'*. Juanes).

Verificar qué es lo que la pareja piensa y siente. No tratar de adivinarlo ni suponerlo. Hay que estar seguro.

Cuidarse de expresiones como:

- “Tenemos que conversar”. Puede ser amenaza de que algo grave se avecina (en la época del pololeo era que se acerca el término).
- “No tenemos nada de que hablar” es signo de desgaste o desinterés.

Aprender a interpretar las reacciones del otro en clave masculina o femenina.

Si un hombre está viendo un partido de fútbol en la televisión, y la mujer le pregunta algo y el marido responde 'no sé', esa respuesta significa 'déjame en paz'. Cuando la mujer cree 'leer' las necesidades de su marido y comienza un interrogatorio sin fin, termina volviendo loco al esposo.

Cuando el marido le pregunta algo a su mujer y ella responde diciendo 'no sé', eso quiere decir: pregúntame de nuevo, préstame atención, sigue indagando, etc.

Pero, si él piensa que ella desea que la dejen tranquila, eso le provoca entonces sentimientos de desamparo a la mujer.

Importante saber reconocer la situación y explicarla, decir: ahora no; estoy cansado etc...

A veces sirve poner por escrito lo que se va a decir, sobre todo cuando se ha agotado la instancia del diálogo, porque nadie habla, hay gritos, nadie escucha, etc. Una carta respetuosa dejada en la noche en la mesa del otro, en la que se explica con sencillez los problemas y los sentimientos del autor, puede hacer y lograr mucho. Deja espacio a la reflexión.

Estar dispuesto a aceptar los puntos de vista del interlocutor.

El otro también puede tener la razón, o parte de ella.

No descalificar la postura del otro.

Una de las cosas más difíciles en la comunicación es cuando lo que escuchamos no nos gusta.

Admitir la posibilidad del propio error.

No transformarse en un eterno contreras
(llevarle la contra en todo lo que dice...)

No convertir el matrimonio en campo de batalla sin tregua.

Centrarse en un asunto cada vez.

Precisar bien cuáles son las quejas que tiene contra el cónyuge.

A cada queja agregue cuál es exactamente el cambio que se quiere y espera del otro.

(desde que ronca, a decirle que deje ordenada la ropa, limpio el baño, el tubo de pasta de dientes, etc...).

Ser abierto = tener la capacidad de comunicar mis necesidades y deseos de una forma adaptativa, o sea, respetando al otro y sin que la relación se dañe.

Primer paso hacia la asertividad es tomar conciencia de que guardarse las cosas produce incomodidad y que, si no se modifica, permanece como una espina.

Asertividad no se da igual en mujeres que en hombres. En los hombres, los problemas de asertividad están en el plano de comunicar afectos. Dicen qué quieren porque saben hacerlo, pero no qué sienten. Si están tristes o dolidos, se distancian.

Adquirir algunas habilidades para la comunicación:

- dejar hablar al otro
- escucharle con atención, hasta que termine (sin interrumpir)
- hacer solo comentarios y observaciones cuidando el volumen y el tono de voz
- buscar siempre modos respetuosos, evitar acusaciones
- no dar nada por sobreentendido
- huir de la ironía sarcástica, la crítica mordaz y los gestos despreciativos
- tener cuidado con interpretaciones erróneas de palabras, frases, imágenes, gestos o actitudes (hasta corporales)
- Si es necesario, pedir explicaciones aclaratorias
- preguntar al cónyuge en qué forma concreta podría cambiar uno para mejorar la relación
- evitar expresiones irreconciliables del tipo: 'no lo tolero'; 'esto es inadmisibles'; 'que sea la última vez'; 'eres incorregible'; 'no aguanto, no acepto tu actitud'; etc...

Comprometerse a cambiar uno mismo también, ojalá en esa misma área de dificultad.

John Gray, autor de 'Marte y Venus Hacen las Paces', explica que es básico aceptar nuestras diferencias, porque nos libramos del impulso de cambiar al otro. Cuando no nos preocupamos por cambiar a los demás, tenemos la libertad de apreciar sus valores únicos... el reconocimiento de las diferencias nos permite liberar nuestros juicios'.

Concentrarse en el tema y no en cuestiones secundarias ('no irse por las ramas').

Discutir de lo que está pasando actualmente, ahora.

No presentar un recuento detallado de todos los errores cometidos por la pareja, desde el día que se conocieron.

Utilizar el pronombre personal 'yo' y responsabilizarse de lo que se dice. No esconderse en el colectivo 'nosotros los hombres' o 'nosotras las mujeres'.

O decir 'uno piensa', 'a cualquiera se le ocurre'.

Llamar al otro por su nombre y no por pronombres indefinidos, ni con apodosos denigrantes (quizá le carga, le fastidia que le digan 'gorda', 'negro'...).

No faltar el respeto usando términos injuriosos ni insultos: como por ejemplo:

'tu eres poca cosa'; 'eres un idiota'; 'irresponsable'; 'borracho'; 'cobarde'...

'tu mamá es una débil mental'; 'eres un fracasado', 'no tienes remedio'.

Evitar dicotomías irreconciliables: 'o se es una buena esposa, o no sirve para nada'; 'o es un profesional exitoso, o es amargado', y tampoco sirve para nada).

Discutir sin amenazas

No involucrar a terceros en la pelea

No dar golpes bajos (no aprovecharse de puntos débiles del otro)

No irse a dormir peleados

Ojalá terminar tomándose de las manos, besándose, abrazándose

Quienes los han visto pelearse (hijos, hermanos, amigos etc.), tienen el derecho (y la esperanza) de verlos reconciliarse.

Jamás discutir en momentos de plena crisis (en medio de la tempestad. Esperar que amaine).

No discutir con rabia, cólera

Sin ira, con paz

Los que tienen cuidado de evitar decir todos sus pensamientos y sentimientos con enojo, al discutir temas delicados, son más felices.

Partir calmada y razonablemente

Intolerable es cuando

- hay faltas de respeto
- un cónyuge corrige al otro constantemente y en pequeñeces
- uno se queja siempre del otro
- uno se burla del otro en público
- hay indicios de violencia física

No sentirse con el derecho-deber de tener que decirlo todo, todo, todo, menos argumentando que es en honor de la verdad. Sobre la verdad está la caridad.

Pre-veer las situaciones de conflictos innecesarias. Uno ya conoce al otro, incluso con la pura mirada. A veces se puede llegar a acuerdos previos hablando las cosas a tiempo.

No comentar con terceros (salvo verdaderos consejeros matrimoniales) los conflictos internos ('los trapos sucios se lavan en casa').

Sus arrugas,
faltas y debilidades
nunca destruirán mi respeto por ella;
no permitiré jamás
que sus limitaciones humanas
me aparten
del gran amor que le profeso.

Lo que hacia fuera
no pueda aumentar su honra,
siempre me guardaré de publicarlo;
sobre ello extendiendo
un manto de silencio
y lo expío.

Y aunque me desengañe,
nunca
me apartaré de su lado;
lo que ella me dio,
quiero retribuírselo
elevando siempre su esfuerzo
hacia lo más alto.⁽³⁰⁾

Nada peor que saber que 'nuestro matrimonio está en boca de todos'.

³⁰ P. José Kentenich, en: Hacia el Padre, estrofas 583-585.

Algunas conductas no verbales positivas:

- poner buena cara ('al mal tiempo, buena cara')
- tener expresiones faciales de afecto: rostro distendido, sonrisa acogedora, mirada simpática...
- ensayar algún gesto, mueca o ademán de aproximación (guiño simpático) que -rompa esa dinámica desagradable que atrinchera a cada uno en su posición de defensa – ataque
- acompañar el diálogo y el seguimiento del discurso del otro con gestos de atención y aprobación (movimiento de cabeza en sentido afirmativo, o sea de arriba a bajo; alguna breve interrupción que apoya el contenido explicativo del otro: 'tienes razón', mm, puede ser...')
- cuidar el aspecto físico, desde la higiene personal al vestido. El abandono, descuido, la dejadez o la apatía en esos aspectos conducen a una desidia en la apariencia (que suele ser reflejo de indolencia interior)
- Otros elementos (recursos)

Re-encantamiento del amor, 'reconquistar' al otro

Robarle el corazón al cónyuge (tomarlo por asalto) Alberto Plaza

Sorpresas: flores

Chocolates

Saludos: mail ☺☺☺, buzón de voz (celular) te quiero; un beso;

¡No basta que me digas que me quieres. Tienes que demostrármelo !

Para estar (bien) con alguien hay que estar primero (bien) con uno mismo.

No 'estar (bien) con uno' = una persona que no sabe lo que quiere, que no tiene ideas claras, que es inestable, con criterios cambiantes, que pierde el control de si misma con facilidad, poco realista y está siempre insatisfecha.

Algunas sugerencias de expertos:

APRENDER A CONVERSAR³¹

"Con-versar" equivale a versar juntos sobre un mismo tema, asunto o argumento. La conversación –el diálogo- es de dos o más. Pero juntos y sobre una misma cosa. Si hay dos o más hablando de cosas distintas ya no estamos en una conversación ni en un dialogo, sino quizá en una olla de grillos.

³¹ Revista "El Apóstol", N° 22, abril 2003. pág. 31

Técnica de Anatol Raport para solucionar problemas: en caso de conflicto, en vez de que cada partido dé su propia definición del problema, el partido "A" debe exponer de un modo exacto y detallado la opinión del partido "B", hasta que éste (B) acepte la exposición y la declare correcta. Después, el partido "B" ha de definir la opinión de "A" de un modo que resulte satisfactorio a éste (A). (Dice Watzlawick que) aplicando esta técnica sucede no pocas veces que una de las dos partes en litigio diga asombrada a la otra: "Nunca hubiese pensado que usted pensara que yo pienso así". Vale la pena no arrojar la toalla y cultivar sin desmayos "el santo dialogo, hijo de las nupcias de la inteligencia con la cordialidad". A mí me sirve de examen de conciencia el también d'orsiano "Decálogo para todo dialogante".

- 1º Escucha a todos, sobre todas las cosas.
- 2º Honrarás la educación que has recibido.
- 3º No desearás atropellar la palabra de tu prójimo
- 4º No te acalorarás.
- 5º No equivocarás
- 6º No pronunciarás palabras agresivas.
- 7º No desearás tu monologo frente al prójimo.
- 8º Celebrarás la inteligencia de los demás.
- 9º No dialogarás en vano.
- 10º Vence en el diálogo, pero convence.

RECONCILIACIÓN... ¿Por qué yo?³²

Un conflicto de pareja no concibe la derrota del enemigo; por lo tanto, sus consecuencias serán compartidas. Terminar una pelea es complicado en una relación, pues la mayoría de ellas se define en la etapa de pacificación.

Finalizado el problema existe un periodo de latencia, antes de considerar la posibilidad de recomponer lo que quedo interrumpido.

Cada pareja posee un estilo de reconciliarse. En algunas, el que busca el avenimiento es siempre el mismo, probablemente por su incapacidad para permanecer disgustado, pero tarde o temprano esta rigidización en la manera de reencontrarse terminara cansándolos y afectara inevitablemente la relación.

Otras parejas dejan que el tiempo se haga cargo del fin. Se dan un plazo de incomunicación, que puede durar días o semanas, hasta agotarse espontáneamente y lo pasan muy mal, pero el tiempo asa y todo se olvida y la relación vuelve a su equilibrio anterior, como si el conflicto no hubiera existido, las cicatrices se ocultan y duran años.

³² Juan Pablo Díaz en: Revista Ya, 29.07.03.

También existen amigos o personas de buena voluntad que interceden en las peleas, son los conciliadores, que nunca faltan y suelen ser bastante útiles, pero resulta inadmisibles utilizar a los hijos como reconciliadores de los padres. No les corresponde a ellos. Al contrario, habitualmente agravan la situación.

Señales prácticas de avenimiento y gestos son necesarios y existen por montones; invitaciones a comer fuera, regalos, flores, tarjetas, llamadas telefónicas, mensajes por la radio... Cualquier herramienta sirve en esta etapa de reconsideración.

Exigirle al que se siente derrotado que, además de reconocer su derrota, se haga cargo de la reconciliación con su pareja, es mucho pedir, lo mismo que esperar del vencedor tanta generosidad como para hacerse cargo del vencido.

Pero, en el amor todo puede suceder. Previo a cualquier intento de reconciliación, se requiere un trabajo individual para aceptar la frustración y el dolor del desacuerdo, luego viene el reconocimiento de los errores propios y los que atribuimos a la pareja, tarea muy difícil para cualquiera, y el paso siguiente requiere querer perdonar y perdonarse. Por último, viene el más difícil de todos, el atreverse a enfrentar al que anteriormente fue considerado un adversario y plantearle el deseo de reconciliarse, exponiéndose a la posibilidad del rechazo.

Ser el primero en intentarlo tiene ventaja, pues aunque se arriesgue a recibir como respuesta una negativa, le queda la posibilidad de insistir. Inténtelo. Saber reconciliarse es el arte de vivir en pareja.

Arriesgar ... es clave para ganar³³

Pelear o discutir en pareja es tan común como ver llover en invierno, habitualmente a raíz de "un desacuerdo en torno a algún tema o asunto en que cada uno cree tener la razón y la incapacidad de ambos para convencer o seducir al otro". Para que una discusión sea posible, es fundamental que exista "rabia", entendida como enojo y como la emoción indispensable para delimitar lo propio, distinguirlo de lo ajeno y actuar consecuentemente, ya sea defendiendo el territorio o planificando el ataque. La rabia es la fuerza que permite cambiar el mundo, sin ella es imposible mantener una relación interpersonal sana.

Pensar que una discusión finaliza sólo cuando se llega a un acuerdo entre ambas partes o cuando los argumentos de uno son tan potentes como para convencer al otro es un grave error. Intentar convencer a un adversario implica colocar toda la atención en la respuesta del otro y, por lo tanto,

³³ Juan Pablo Díaz en: Revista YA, 23 de septiembre de 2003

perder la perspectiva propia. No es necesario la aparición de un vencedor o un vencido para declarar el término de una pelea.

La primera condición para discutir es evaluar la importancia del asunto y decidir si vale la pena ocupar tanta energía emocional en ello.

Lo segundo es conocer a la perfección su reserva o bagaje emocional, especialmente en torno a la rabia, saber cómo funciona y manejarla correctamente. El rango de la rabia es individual y va desde una simple molestia, pasando por el desencanto, el desagrado, la frustración, el desacuerdo y el enojo, para terminar en la ira y el furor que corresponde al extremo irracional de la rabia.

Tenemos indicadores internos encargados de identificar los distintos niveles de rabia. Son estrictamente personales y se aprenden desde muy pequeño, dentro de un modelo familiar. Es así como cada uno reconoce sus propios límites y eso supone en una discusión que tanto uno como el otro sabrá hacerse cargo de la suya.

Toda discusión tiene su carga emocional particular, la atención debe centrarse fundamentalmente en ese capital (de rabia o fuerza) que permite expresarse con firmeza y exponer los distintos puntos de vista de manera asertiva. El foco no debe colocarse sólo en los contenidos ni en los argumentos, sino en el sentimiento que los acompaña, y por ningún motivo en el efecto producido en el adversario.

Una buena discusión debe ser simétrica. Ambos deben poseer la libertad de expresar en forma directa, firme y responsable los argumentos propios, sin ceder ni avasallar al otro, manteniendo siempre el control sobre la emoción.

Una vez expresado su malestar y escuchado el malestar del otro, cada uno (de manera independiente) debe identificar el nivel de rabia que permita determinar el punto exacto en el cual detener la discusión. La clave está en el punto (de no retorno) en que la rabia deja de ser enojo y da paso a la ira, momento en el cual es imposible escuchar al otro y sólo se percibe la propia ira, acompañada de incomunicación y ceguera que pone en peligro la relación. Este límite debe respetarse como el silbido de un árbitro. Es un aviso interior que anuncia que todo lo que venga en adelante será en perjuicio de uno mismo y de la relación. Discutir o pelear implica manejar altas dosis de rabia. Aceptarlo es la única manera de ganar dignidad y cohesión en la pareja. Desconocer los límites propios sólo acarrea dolor y arrepentimiento.

Ganadores y Perdedores del Primer Año Matrimonial³⁴

Sintonizar

Durante el primer año hay que ensayar sin cansarse el arte de la comunicación profunda y asertiva. Porque podría pasar que una vez casados se hable más, pero de asuntos domésticos. Entonces el diálogo quedaría en la periferia, reducido a preguntas y respuestas funcionales y administrativas. La clave de la buena comunicación está en aprender a dialogar en distintos planos: si la mujer habla de sentimientos, el marido tiene que contestar con sentimientos; si él habla racionalmente, ella contestar racionalmente. Es el momento de poner en práctica todas esas estrategias que hemos leído: hablar en primera persona sin atacar al otro, no interrumpir, oír mirando a los ojos y no a la TV, combatir los “no me atrevo a contarle” que son el germen de futuros problemas.

Pierden:

- Los que se acostumbraron a dormirse peleados.
- Los que eligieron la ley del hielo o los amurros para demostrar que algo les molestó.
- Los que “no se atrevieron” a coartarle al otro algo para que no se fuera a enojar.
- Los que decidieron estar casados seis días a la semana y dejarse uno para la dispersión.

Ganan:

- Los que no tuvieron miedo a la primera pelea porque supieron que podían entenderse, perdonarse y hacer las paces.
- Los que se atrevieron a decir “no” a un panorama familiar o con amigos para quedarse solos.
- Los que entendieron desde el principio que la lealtad implica no contarle a otros intimidades del matrimonio.
- Los que cultivaron los detalles: regalitos, comidas especiales, una carta, un llamado...

Cultivo de algunas pequeñas grandes virtudes para solucionar conflictos en la pareja

1. Paciencia

Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter.

Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la **paciencia** debería clavar un clavo detrás de la puerta.

El primer día, el muchacho clavó 37 clavos detrás de la puerta.

Las semanas que siguieron, a medida que él aprendía a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos detrás de la puerta. Descubrió que era más fácil controlar su genio que clavar clavos detrás de la puerta. Llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Después de

³⁴ Revista Hacer Familia, Julio 2003, pág. 27.

informar a su padre, este le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter.

Los días pasaron y el joven pudo anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta... Su padre lo tomó de la mano y lo llevó hasta la puerta.

Le dijo: "has trabajado duro, hijo mío, pero mira todos esos hoyos en la puerta. Nunca más será la misma".

Cada vez que tú pierdes la paciencia, dejas cicatrices exactamente como las que aquí ves. "Tu puedes tratar mal a alguien y retirar lo dicho, pero del modo como se lo digas lo devastará, y la cicatriz perdurará para siempre. Una ofensa verbal es tan dañina como una ofensa física".

Los amigos son en verdad una joya rara. Ellos te hacen reír y te animan a que tengas éxito. Ellos te prestan todo, comparten palabras de elogio y siempre quieren abrirnos sus corazones.

2. Perdón

Historia de dos amigos

Iban caminando por el desierto.

En algún punto del viaje comenzaron a discutir, y un amigo le dio una bofetada al otro.

Lastimado, pero sin decir nada, escribió en la arena:

"MI MEJOR AMIGO ME DIO HOY UNA BOFETADA"

Siguieron caminando hasta que encontraron un oasis, donde decidieron bañarse. El amigo que había sido abofeteado comenzó a ahogarse, pero su amigo lo salvó. Después de recuperarse, escribió en una piedra.

"MI MEJOR AMIGO HOY SALVÓ MI VIDA"

El amigo que había abofeteado y salvado la vida a su mejor amigo preguntó.

"Cuando te lastimé, escribiste en la arena y ahora lo haces en una piedra" ¿Por qué?

El otro amigo le respondió: "cuando alguien nos lastima debemos escribirlo en la arena de donde los vientos del perdón puedan borrarlo.

Pero cuando alguien hace algo bueno por nosotros, debemos grabarlo en piedra donde ningún viento pueda borrarlo".

APRENDE A ESCRIBIR TUS HERIDAS EN LA ARENA Y GRABAR EN PIEDRA TUS VENTURAS.

Borrón y cuenta nueva

'Perdón y olvido', pero también 'reparación' del daño

Un matrimonio que no olvida, que nunca deja pasar, que sigue pasando la cuenta de cosas del pasado, le será muy difícil avanzar.

Esforzarse en borrar de la mente lo que nos dolió, humilló o enfureció.

'Porque nunca sabes lo que tienes hasta que lo pierdes' (Juanes, canción Un día normal).

(incluso cuando ha habido separaciones temporales)

3. Gratitud

Los tres grados de la Gratitud (y de la ingratitude) (según Sto. Tomás de Aquino)

1° Que el hombre reconozca que ha recibido un beneficio

2° Que alabe el beneficio recibido y dé gracias por él

3° Que retribuya, a su debido tiempo y lugar, según sus posibilidades

Pero, dado que lo último en la ejecución es lo primero en la decisión,

Primer grado de ingratitude es que el hombre no retribuya el beneficio

El segundo, es que lo disimule, como restándole valor

El tercero, y más grave es que no reconozca haber recibido beneficio alguno, sea por olvido o por otra razón.

Tres Grados de Ingratitude

1° Reconocer que recibimos un beneficio y reconocer su valor. Pero no hacer nada por manifestar ese reconocimiento

2° Reconocer que hemos recibido un beneficio
Pero le restamos valor o consideramos que es algo que se nos debía (era "obligación" del otro...)

3° **Máxima Ingratitude**
Desconocer (no reconocer) el beneficio recibido
Negar que algún bien nuestro se deba a la acción de otra persona

La **gratitud es parte de la justicia** (dar a cada cual lo que le es debido)
Tiene por objeto reconocer y recompensar de algún modo al bienhechor por el beneficio recibido

“¡Qué poco solemos poner en nuestros labios la fórmula: “muchas gracias!”

Por lo común acostumbramos a “embolsar” todos los favores que se nos hace, **como si fuesen algo que se nos debiese, como algo “evidente”**.
¡Acabemos con las evidencias!

La salud y todos los demás dones que recibimos no son cosas evidentes...

Pallotti incluso daba gracias por lo que todavía no había recibido.

“La gratitud es siempre la mejor súplica”

(P. José Kentenich. Ejercicios Espirituales 1937. El Hombre Heroico, pág. 178, Editorial Patris, 2002).

4. Sinceridad, honestidad

Etimología de la palabra sinceridad:

Cuando los romanos hallaban mármoles imperfectos, ponían cera en sus grietas. Cuando el trozo de mármol era perfecto, decían de él que era “sin cera”: no necesita ningún artificio.

“La verdad los hará libres”

Cuidado con el afán de querer quedar bien

No basta con no mentir

→ pensar, conocer (buscar) la verdad
decir la verdad
vivir conforme a la verdad

Otros enemigos de la verdad: error
ignorancia

5. Responsabilidad

6. Creatividad

Distracción, recreación, divertimento

Pasarlo bien juntos

Otra fuente de tensiones es el tedio, el aburrimiento, la falta de creatividad.

“En la vida con tu pareja es muy importante mantenerse entretenida”³⁵.

‘Hoy es un día normal, pero yo voy a hacerlo intenso’ (= distinto) canción de Juanes (Un día normal).

Cuando sienten que no tienen nada que decirse, nada que compartir etc.

Hacer panoramas juntos. Que la vida en pareja no se vea anulada o absorbida por la crianza de los hijos.

Importancia del sentido del humor como otro factor determinante para solucionar conflictos.

No perder el sentido del humor:

Eso ayuda a mantener un buen nivel de higiene mental.

Saber reírse de sí mismo, incluso juntos. Cuando se pierde: uno se vuelve suspicaz, hipersensible, pendiente de los comentarios de la otra persona, siempre al acecho...

³⁵ Entrevista al actriz de Sexo con Amor, Sigrid Alegría, en Revista Caras, 14 de marzo de 2003, Año 15 N° 390, pág. 26.

ANEXO N° 1

LA COMPLEMENTACION HOMBRE - MUJER³⁶ EN FUNCION DE LA MISION PERSONAL FUNDAMENTOS ESTRUCTURALES Y SICOLOGICOS

No basta con que cada uno se haga perfecto en su estructura, es preciso que cada uno cumpla con su función. La vida está ordenada a la fecundidad. Un ser aislado, que no difunde bien, que no engendra, que no enriquece a otros, es imperfecto. El hombre y la mujer son mutuamente dependientes en el cumplimiento de sus funciones específicas.

El varón es de suyo creativo, pero su creatividad no logra su plenitud sino es a través de la inspiración que ella le da. Ella es alma. El alma inspira, suscita la vida. El, cuando descubre lo femenino, en su anhelo, en su debilidad y en su receptividad, se siente motivado para entregar lo mejor que tiene. Un auténtico varón aprende a crear para la mujer, así adquiere sentido su creación. Sus luchas, sus hazañas y victorias, sus creaciones y descubrimientos se los obsequia a ella y así tienen valor y no le dejan un sentimiento de vacío. Ella, por su parte, es maternal; tiende a crear vínculo, a servir la vida, dando abnegadamente, pero requiere de la seguridad que él le ofrece. Si le falta su apoyo y aprobación, si su afán no es comprendido y valorado, pierde la alegría en la entrega, cae en la rutina y no logra animar la vida que engendra.

Según la psicología estructural de la sociedad, el aporte equilibrado de ambos sexos permite la armonía social. Mientras el hombre tiene una presencia social como una fuerza centrífuga y la mujer está presente como una fuerza centrípeta. Cuando la fuerza centrífuga del hombre no se complementa con la centrípeta, se convierte en fuerza dispersadora. El mismo se vuelve un eterno vagabundo, que va de una idea a otra, de una persona a otra sin lograr arraigarse. Es una flecha que se proyecta inútilmente hacia el infinito. Es un desarraigado funda mental que no construye la sociedad porque no permite crear vínculos ni compromisos estables. La sociedad entera sufre con eso. La incapacidad de cultivar, sin pasar de largo, se la tiene que infundir ella, que es como un círculo que vuelve siempre a lo mismo, centrando y arraigando. El hombre no arraigado pierde su fuerza plasmadora y creadora. Se hace infecundo.

Ella, a su vez, es como una fuerza centrípeta dentro de la sociedad. Una fuerza que tiende a mantener la cohesión entre las personas e infunde intimidad. Es el seguro de la estabilidad de lo vital. Es como el círculo que

³⁶ P. Jaime Fernández M.,: Complementación Hombre Mujer. Material de apoyo para trabajos con grupos de matrimonios. Serie B, Departamento de Pastoral Familiar. Arquidiócesis de Santiago, Chile.

se curva sobre sí mismo en la búsqueda de raigambre e intimidad. Sin embargo, sin el complemento de la fuerza centrífuga, de la flecha, que le ofrece el hombre, se hace infecunda e inútil porque no es capaz de arriesgar y comienza a girar en torno a sí misma sin descubrir nuevos horizontes, sin progresar. Termina yendo de un sentimiento a otro, de una sensación a otra sin lograr un servicio enaltecedor de la vida. Una sociedad marcada por esos rasgos deja de progresar. A él le corresponde mostrarle tareas, abrirla horizontes, proyectarla en la sociedad y darle incentivos.

Es la flecha que la ayuda a salir de sí misma, de su ambiente estrecho, para dar su aporte a la sociedad. Le permite orientar su donación por valores espirituales, librándola de la infecundidad que significa una orientación para la pura afectividad, por simpatías o subjetividades. Le enseña a experimentarse responsable no sólo por lo cercano e inmediato, sino que le amplía su campo de acción a lo más trascendente. Es así como cuidando el hogar, ella aprende a cuidar de la patria de la sociedad y de la Iglesia. A través de su reflexión aprende a ver la proyección final de sus acciones.

La corporeidad como dato básico de la originalidad masculina y femenina

Una segunda vertiente que proporciona luz sobre la identidad de la mujer y del varón es su corporeidad. Los ángeles no tienen sexo, son espíritus puros. Pero el ser humano no es un ángel, es un espíritu encarnado. Su cuerpo, lejos de ser una “cárcel para su espíritu”, forma con éste una unidad esencial, es espejo e instrumento del espíritu y, a la vez, le entrega toda su riqueza.

El espíritu al estar unido sustancialmente a un cuerpo, femenino o masculino, hace que la persona concreta sea varón o mujer.

Por lo tanto, la raíz de la originalidad, tanto femenina como masculina, debe buscarse en la corporeidad típica de cada sexo. El cuerpo encarna, expresa y simboliza la femineidad o la virilidad: leemos el querer de Dios respecto al varón y a la mujer, en su cuerpo.

Esta perspectiva asegura una objetividad que va más allá de los cambios culturales e ideologías antojadizas sobre ambos sexos. También a la luz de este dato objetivo, una vez más, se desvanecen las tendencias a justificar las corrientes homosexuales y lesbianas, y la confusión de los sexos, que hoy tanto abunda.

El cuerpo de la mujer expresa receptividad y donación de sí misma. Dándose a sí misma, la mujer recibe creadoramente y gesta vida.

El Cuerpo Femenino

La estructura biológica y genética de la mujer está ordenada a la maternidad: a concebir y a criar un hijo en sus entrañas. Sus órganos sexuales primarios nos hablan de una interioridad capaz de recibir, fecundar

y gestar creadoramente vida de un nuevo ser. Por otra parte, sus órganos sexuales secundarios señalan su capacidad de darse a si misma; de dar vida, alimentando la vida que ha gestado. Se dice que la simbología que mejor expresa la feminidad es el círculo, que señala la interioridad, el acogimiento y, de algún modo, el reposo.

La mujer, por su cuerpo delicado y, a la vez, tremendamente fuerte y rico, biológicamente está hecha para albergar vida y criarla, dándose ella misma para que esa vida crezca. Por su maternidad, ella está anclada en el terruño, en las cosas, en el hogar y, por ello, a su vez ancla al varón. Podemos decir que el cuerpo de la mujer expresa una estructura de receptividad y donación. Ella es, de acuerdo a este dato, donación, obsequiosidad o entrega receptiva. Es receptividad activa y creadora, que donándose a si misma, recibe y gesta vida.

El cuerpo del varón expresa impulso creador y de conquista.

El Cuerpo Masculino

Si se puede señalar el círculo como simbología del ser femenino, la simbología que identifica al varón en su sexualidad es la flecha. A diferencia de la simbología femenina, la flecha indica exterioridad. Los órganos sexuales masculinos, a diferencia de los femeninos, son exteriores; señalan un estar lanzado hacia el mundo; el espíritu de conquista; indican movimiento; el ser de un caminante; de algún modo, lo contrario del reposo y la acogida femenina.

El cuerpo del varón está hecho para enfrentar el mundo; para la lucha. Su reciedumbre física lo hace apto para proteger y resguardar la vida de la agresión externa...

Podemos decir que el cuerpo del varón expresa una estructura de conquista creadora, que el varón es impulso creador.

En esta perspectiva es interesante observar el proceso de la fecundación. Los espermios deben recorrer un camino, deben luchar para alcanzar el óvulo. Cuando ese espermio entra es recibido creadoramente en el óvulo, se produce la fecundación.

El varón y la mujer poseen radicalmente, como personas humanas, una misma psicología, con distintas acentuaciones complementarias en cada uno.

Una actitud y un sentir propios en cada sexo, en el marco de la igualdad genérica.

Como de algún modo ya lo hemos indicado, la corporeidad masculina y femenina conforma la psicología propia de ambos sexos. Pero debe

recordarse que toda diferenciación específica tiene que ser considerada en el marco de la igualdad fundamental del varón y la mujer. Ambos poseen una psicología “humana” radicalmente igual; y, sin embargo, ambos poseen acentuaciones diversas y complementarias. Más todavía: en cada caso concreto el “plus” de uno y de otro será distinto. Muchos varones tienen un sentir marcadamente femenino (que nada tiene que ver con “afeminamiento”), y muchas mujeres cuentan con más rasgos de carácter viriles que otras (lo que tampoco tiene nada que ver con un “ahombramiento”). Nos movemos siempre en el juego de esa necesaria polaridad de las actitudes “más” propias del varón o “más” propias de la mujer, cuyos portadores natos son los representantes de uno u otro sexo.

LA COMPLEMENTACION HOMBRE - MUJER EN FUNCION DE LA MISION PERSONAL LOS DIVERSOS APORTES

El construye casa y ella la **transforma en hogar**. Ella le ayuda a ser **padre** y así **cabeza** de la sociedad. El la ayuda a ser **corazón** y así ser **centro** de la sociedad. Ambos, como cabeza y corazón, constituyen centros vitales de la sociedad, a condición de jugar sus respectivos papeles en complementación armónica. Sin el arraigue en la persona que ella le enseña, él, como ánimo puede crear, pero no engendrar vida; puede ser gerente, empresario, jefe o general, pero no padre y cabeza de la familia. Sin la estabilidad y la seguridad que él le da, ella puede estar saturada de afectividad, pero no por eso es corazón: centro animador de la vida.

El construye la ciudad y ella, humanizándola con el mundo de lo personal, la transforma en patria. Cada uno se hace así fecundo a través del otro en su realización personal y en su función social.

A través de estos rasgos, con que hemos bosquejado la complementación de los sexos, podemos descubrir la sabiduría del Creador que nos hizo mutuamente de pendientes para que, sólo aceptándonos respetuosamente el uno al otro, pudiéramos llegar a nuestra plenitud personal y a nuestra fecundidad social. No hay, por eso, plenitud humana sin una fecundación de un sexo, con sus valores específicos; por el otro con los suyos. Cada uno debe recibir respetuosa y humildemente lo que el otro tiene para darle, si quiere llegar a su madurez humana integral.

LA COMPLEMENTACIÓN HOMBRE - MUJER EN FUNCIÓN DE LA PERFECCIÓN PERSONAL EN LO ESTRUCTURAL

1. En el aspecto estructural

Cuando examinamos la realidad del hombre y de la mujer percibimos luego que hay diferencias en la misma estructura de las personalidades y en sus diversas maneras de enfrentar la vida.

El varón ha sido descrito como “ánimo”, es decir fuerza, impulso, vitalidad. La mujer, en cambio, como “ánima”, esto es, como alma, espíritu que anima, integra y vivifica. Ahora bien, si el ánimo del hombre no es regulado por el ánimo de la mujer se vuelve duro y brutal, llega a ser incapaz de consideración y compasión; lo que es peor aún, se vuelve impersonal. El varón que no se deja complementar por los valores femeninos no sabe acoger, no es comprensivo. Se incapacita para gestar vínculos personales. La mujer, a su vez, cuando no se deja fecundar por el ánimo masculino, tiene gran dificultad para objetivarse, se da vuelta inútilmente en subjetividades. Le falta espíritu de lucha, que la lleve a vencer los obstáculos de la vida.

2. A partir de las características propias de cada sexo.

Las diferencias estructurales derivan, en último término, en características diversas.

El varón aprende de ella lo que es la intimidad personal, el sentido para la delicadeza y la pureza. Sin esto cae en el activismo e incluso en el sexualismo y la violencia, que como ya sabes, son los males de nuestro tiempo. Ella, con dulzura, paciencia y delicadeza, ordena sus impulsos de modo que en vez de ser destructivos sirvan a la vida. Ella, a su vez, debe abrirse al espíritu de lucha que él posee; debe recibir su fuerza que le ayude a vencer su inseguridad natural.

Sin esto se sentiría débil y se desanimaría. El le ayuda a enfrentar la realidad, a ponerse metas y a luchar por alcanzarlas.

LA COMPLEMENTACIÓN HOMBRE - MUJER EN FUNCION DE LA PERFECCION PERSONAL EN LA MANERA DE PENSAR

El pensamiento del hombre, analítico y racionalista, se debe enriquecer con el pensar sintético e intuitivo de ella. Sin esto caería fácilmente en el racionalismo. De hecho el hombre no complementado fácilmente se pierde en las ideologías, en el mundo de lo teórico y naufraga en las ideologías y utopías. El pensamiento de la mujer, a su vez debe abrirse a la manera objetiva y universal del varón para no caer en el subjetivismo, en la superficialidad y por último, hacerse infecundo en un sin fin de detalles que nada aportan. Además, le cuesta reflexionar acerca de la realidad, porque ésta suele presentársele con fusa. Sin complementarse pierde los grandes horizontes de la existencia y cae en el detallismo. El juego de sus afectividades muchas veces la va a esclavizar.

El hombre sin complementación pierde contacto con la vida y con la realidad (como botón de muestra tienes el idealismo alemán y las ideologías actuales que han costado tantas vidas humanas: nazismo, fascismo, marxismo, capitalismo, nacionalismo). Con gran facilidad, el hombre puede llegar a sacrificar la persona y la vida por la teoría. La mujer, por su parte, cuando no acoge los valores del pensar masculino, pierde contacto con las grandes verdades, se le empequeñecen los horizontes y no logra encontrar el sentido de la vida. Cae en la rutina y pierde trascendencia.

La mujer le da al hombre la capacidad para integrar y relacionar las verdades parciales. Le ofrece su modo de pensar orgánico y sintético, fruto de su intuición y de su arraigue a la vida. Sin esto el varón cae en el pensar mecanicista, que separa las realidades que de suyo van unidas, desintegrando su visión. Esa es la mayor tragedia del hombre moderno, un hombre hiperanalítico y, que separa a Dios de las criaturas, lo natural de lo sobrenatural, la verdad de la vida. Ve todo parcializado y atomizado, sin una ligazón orgánica. Es un tipo de pensamiento destructivo, inepto para la vida. Sin embargo, es precisamente el modo de pensar analítico, reflexivo y universal del varón; es su capacidad de abstracción la que le regala a la humanidad la capacidad científica. La ciencia sólo puede desarrollarse en la fuerza del pensar masculino. Negar el pensar masculino sería cerrarse al desarrollo, a la ciencia y a la civilización. El varón, con su manera típica de pensar, es la gran fuente de civilización de la humanidad. A través de él puede dominar sobre la creación según el mandato divino.

La mujer tiene aún más que darle al varón con su manera de pensar: lo impulsa a aplicar la fuerza de su inteligencia al servicio de la vida y del hombre integral. Lo lleva a buscar el desarrollo de la persona humana y por eso mismo ella lo humaniza. El, como respuesta, la mueve a profundizar,

penetrando la verdad. La lleva a descubrir y ordenar las grandes verdades. Con ello adquiere sentido lo que hace y su visión se universaliza.

Como se ve, ambos poseen una manera de pensar, que aislada es incompleta y pobre, incluso peligrosa, pero cuando se fecundan mutuamente son fuente de desarrollo humano y de felicidad.

LA COMPLEMENTACIÓN HOMBRE - MUJER EN FUNCIÓN DE LA PERFECCION PERSONAL EN EL USO DE LA VOLUNTAD

La voluntad del varón es firme, esto representa un bien para la humanidad ya que ayuda en muchos aspectos de la realización humana en que se necesita de esa firmeza. Si esta voluntad recia no se complementa con la suavidad femenina se puede volver terca y rígida. En tal caso deja de ser una perfección y se transforma en un defecto y en fuente de mucho dolor. La mujer, a través de su modalidad propia, le da la capacidad de adaptación a las personas, a otras opiniones y a nuevos acontecimientos. Sin esto tendrá siempre dificultad para adaptarse a todo lo que provenga de otra voluntad que no sea la propia. Por eso se dice que la voluntad del hombre es determinante y la de la mujer es determinable. Se complementan y se transforman en una riqueza social. No se complementan y se transforman en fuente de problemas.

La voluntad de la mujer es suave. Esto no quiere decir que sea débil, sino que tiende a ser utilizada de una manera más dúctil y complementable. Tiene, eso sí, el peligro de la inconsecuencia y del capricho. Muchas veces está tan ligada al sentimiento que llega a ser poco razonable. El varón le debe ayudar a adquirir seguridad y, a la vez, ser consecuente y razonable. La libera del capricho y de la inconsecuencia. Le enseña a planificar, a perseguir fines concretos y a reflexionar ordenadamente acerca de los medios. Gran parte de sus proyectos naufragarían en la ineficacia si no se dejara complementar por la modalidad masculina.

LA COMPLEMENTACION HOMBRE - MUJER EN FUNCION DE LA PERFECCION PERSONAL LO AFECTIVO E INSTINTIVO

El Varón es fuertemente instintivo. Experimenta en forma muchas veces angustiada la urgencia de su sexualidad. El ánimo femenina le debe ayudar a ordenar su instinto, lo debe calmar y sublimar para que no caiga en el sexualismo. Cuando los prejuicios del ambiente le impiden ver admirativamente a la modalidad femenina y dejarse complementar, su vida se hará normalmente tormentosa e infecunda.

La mujer es marcadamente afectiva y emocional. Su tendencia natural la lleva a girar casi exclusivamente en torno a las cosas del corazón y terminará por enredarse. Su vida se puede tornar dramática. Los valores del varón sólo le dan estabilidad en su mundo emocional y le ayudan a controlarse en sus manifestaciones, sino que, más aún la objetivan para que no caiga en el subjetivismo y en el sentimentalismo. El varón debe ser para ella fuente de seguridad y objetividad.

Ella, a su vez, debe abrirle al varón el mundo de lo afectivo y de lo personal. Al hombre siempre le costará darle importancia a los asuntos del corazón. Le parecen pérdida de tiempo y cosas sin mucho valor. En el contacto con la mujer, el varón aprende el amor personal y la preocupación por el tú. Aprende a ser considerado, acogedor y comprensivo. Aprende la compasión y el altruismo. Sin esta complementación, cuando se burla de “esas cosas de mujeres”, que él no logra entender, termina por hacerse impersonal e incapaz de vinculaciones íntimas. Esto termina por deshumanizarlo.

LA COMPLEMENTACION HOMBRE - MUJER LA COMPLEMENTACION EN FUNCION DE LA VIDA

El hombre tiende naturalmente a poner límite al hogar y a la patria. Esta tendencia natural fácilmente se transforma en egoísmo sin complementarse con la preocupación por los demás que le infunde el contacto con la mujer. A su vez el hombre le ayuda a afirmar su carácter para que adquiera la estabilidad que le falta. De otra manera ella se hace voluble, constante. Es así como su dulzura y acogimiento se hacen fecundas para la sociedad. Esta misma dulzura, paciencia y abnegación, propios de ella, le dan al varón un complemento a su espíritu de lucha, que fácilmente se transforma en agresividad. En cambio, la combatividad de él le permite a ella enfrentar la realidad sin doblegarse ante los problemas. El con su ecuanimidad, le enseña a vencer antipatías, envidias y evitar injusticias y parcialidades.

El hombre tiende a ser independiente. Ella con su dependencia, docilidad y receptividad ayuda a vencer su excesivo afán de dominio e independencia, Sin esto caería en el autonomismo. El, a su vez le ofrece su tendencia a la libertad y a la independencia. Le despierta el anhelo de autonomía librándola de las excesivas dependencias que la pueden llevar a esclavizarse. El hombre, excesivamente autónomo, tiende a colocarse al centro del universo, cayendo en un autoendiosamiento. Él la libera a ella del peligro que su sumisión excesiva la lleve a perder la dignidad. Ella, con su dependencia y su capacidad de relación personal, con su apertura a lo espiritual y sobrenatural lo abre a lo religioso. El varón adquiere la religiosidad en contacto con ella. Él, a su vez, le ayuda a pasar la religiosidad a la religión a través de su amor a la verdad y a su capacidad de ordenar las verdades y las normas en un todo coherente.

Por último, lo más importante para la realización y la plenitud personal que recibe el hombre de la mujer es la capacidad de ser verdaderamente padre. Sin el amor personal y e la capacidad de preocuparse por la vida y del tú, el varón puede ser jefe, gerente, empresario pero no padre. Ella le infunde paciencia y abnegación de modo que su fuerza creadora se transforma en auténtica paternidad. Esta es la plenitud de su realización personal. Él le ayuda a ella también a llegar también a su plenitud en la maternidad, puesto que si no se siente segura, protegida, valorizada es incapaz de entregar toda la riqueza e su afecto y abnegación. Se complica, se pone exigente y descontentadiza y no sabe servir la vida, o bien, se apega tanto a la vida que engendra, que la asfixia sin dejarla crecer, se le transforma en una compensación de su frustración, en un juguete, y no es capaz de educarla y hacerla crecer con su cuidado maternal.

Como se ve, ambos llegan a su personalidad perfecta en dependencia mutua. Así lo quiso Dios, que creando todo por amor y para el amor, no permite que el ser humano se perfeccione sino transitando por los caminos de la apertura y donación mutua de los sexos.

ANEXO N° 2

Educación del instinto sexual: una respuesta humana³⁷

¿Cuál es la alternativa que los métodos naturales plantean frente a estas posturas vitales? ¿De qué manera el conocimiento y el respeto de la fertilidad se pueden traducir en una forma de vivir la sexualidad que dignifique al hombre? Así como el desafío del período de aprendizaje es lograr que la mujer llegue a "saberse" fértil para que tenga autonomía y confianza plena, así también el desafío del uso de los métodos naturales es lograr, como pareja, que la AP sea entendida como respeto y valoración de la fecundidad y como una invitación permanente a educar el instinto sexual, a encauzarlo y dirigirlo a su fin, sin permitir que nos esclavice ni que haga lo que quiera con nosotros, sino que lleguemos a aprovechar toda su fuerza para el enriquecimiento de nuestra personalidad.

El desafío consiste en *saber usar el instinto sexual como instrumento de construcción de una pareja y de una familia plena*. La AP nos lleva a desarrollar la capacidad de tener nosotros mismos el timón de la sexualidad en nuestras manos y no al revés. Esto significa estar dispuestos a hacer un esfuerzo, que no surge espontáneamente pero que educa el núcleo de nuestra personalidad: nuestra capacidad de amar realmente como personas; de integrar plenamente el instinto sexual en una expresión sexual personalizada.

El gran desafío que plantean los métodos naturales, si los entendemos como una forma de vida y no simplemente como un anticonceptivo natural, es la educación del instinto sexual. Se trata de aplicar a la esfera más íntima de nuestras vidas lo más específicamente humano que tenemos: nuestra razón y nuestra voluntad. En esto radica la esencia de los métodos naturales, ya que lo que diferencia al hombre de los animales es su capacidad de pensar y de actuar de acuerdo con sus decisiones. Es cierto que este ideal no es fácil de obtener y no brota espontáneamente, pero esta dificultad no implica que sea algo malo, sino por el contrario, que exige lo más elevado que tenemos como personas, que nos dignifica y nos da la felicidad que tanto anhelamos. Además, el hecho que sea difícil no significa que sea imposible.

La principal dificultad de los métodos naturales reside, entonces, en saber cómo motivar a las parejas para que se decidan a hacer el esfuerzo inicial que implica tener que aprenderlos y luego tener que practicar la AP.

Existe una dificultad por la falta de motivación y de educación. ¿Cómo

³⁷ Dr. Luis Jensen A. Sexualidad y Transmisión de la vida, Ed. Patris, págs. 38-58.

despertar en las parejas el hambre de plenitud de vida cuando están satisfechas con el placer fácilmente asequible? ¿Cómo llegar a hacer sentir a la mujer que el mejor conocimiento de sí misma es, en definitiva, el método más seguro, más barato y más sano de planificación familiar? ¿Cómo hacerle entender que, a la larga, eso es lo que le dará más autonomía para toda la vida? ¿Cómo hacerle sentir -en algo tan íntimo y personal como es la sexualidad- que se trata de aprender a pescar en lugar de recibir el pez en la boca? ¿Cómo llegar a hacer sentir también al hombre, que no se trata de poner restricciones a la vida de pareja, programando fría y calculadoramente, sino que de asumir la responsabilidad de su capacidad de generar una nueva vida; De una invitación a cultivar, más conscientemente, la vida de pareja, desarrollando, paulatinamente, todas las expresiones de amor ¿Cómo ayudar a las parejas a descubrir que la AP, que demandan los MN, es el camino más seguro y más rápido para llegar a integrar, positiva y armónicamente, todos estos desafíos en la vida cotidiana de pareja?

La experiencia nos ha demostrado, a través de un contacto personal con incontables parejas, que todo lo anterior es posible. Siempre existe la posibilidad de educar, incluso de educar el instinto sexual. Más aún, es necesario hacerlo; es posible lograrlo, y es extraordinario experimentarlo. Es preciso mejorar la calidad de vida en la esfera más íntima de la relación de pareja, hay que cambiar la expectativa del placer permanentemente al alcance de la mano, a cambio de la felicidad que significa lograr un encuentro mucho más pleno como pareja. En lugar del placer, que es más bien epidérmico e instantáneo, se obtiene la felicidad, que es algo más de fondo y permanente y que le da sentido al placer. La vida de pareja adquiere así un peso específico distinto.

¿Cómo educar el instinto sexual para que esté al servicio de la pareja y de la familia, y no la pareja al servicio del placer, sacrificando la familia? Para ello es necesario entender el instinto sexual, -que es medular y ocupa un sitio importante en nuestra vida- como la fuerza instintiva más grande que tenemos. Debemos llegar a conocer sus componentes y el sentido que esa fuerza instintiva posee.

En el contexto de una sexualidad personalizada, tratando de entender mejor el impulso sexual y de darle un sentido, definimos el instinto sexual como una *necesidad y una capacidad de complementación con el otro*. Esta definición es la que más nos ha servido en la práctica, tal como trataré de mostrarlo a continuación.

1. Descripción del instinto sexual

Al definir el instinto sexual como una necesidad y una capacidad de complementación con el otro, se nos presenta como algo multifacético que abarca toda la relación interpersonal. El primer elemento, la *necesidad* de satisfacer anhelos, es tal vez lo que más se acentúa hoy, y muchas veces

es lo único que se considera. Esto significa vivir sólo en función de "mis" necesidades, de satisfacer "mis" ganas de estar, de compartir, de comunicarme o de vivir con el otro.

Todos hemos experimentado a diario este sentimiento de vacío, de la necesidad de otra persona. No queremos estar solos, y este anhelo lo resolvemos queriendo que los demás hagan mucho por nosotros: la máxima deformación de esta vivencia es querer que todo gire en torno a uno. Tal como ocurre con los niños: siempre nos centramos en el yo egoísta. La mejor caricatura de esta situación es el machismo, entendido como la acentuación unilateral de un solo polo en la comunicación interpersonal: "yo soy el rey". Esta actitud es el reflejo de la incapacidad de salir de uno mismo, incluso para comunicar lo que se quiere. El otro "tiene que adivinar y hacerlo", de manera que ni siquiera se intenta descubrir las necesidades del otro.

La solución a este diálogo de sordos, a esta comunicación unilateral que termina agotando a la persona, es el cultivo del segundo elemento de la definición dada del instinto sexual: la *capacidad de complementación*. Se trata de llegar a comprender que soy capaz de satisfacer las necesidades del otro. Esta capacidad nos plantea el desafío de aceptar que, si estamos construyendo una pareja entre dos, entonces ambos somos personas y, por lo tanto, ambos tenemos necesidades y capacidades y ambos poseemos las mismas obligaciones y los mismos derechos.

La diferencia entre los sexos se refiere sólo a una modalidad distinta de ser y no indica una calidad o dignidad diferente como persona. ¿Qué significa esto en la práctica? Debemos aprender a descubrir que quien tiene la responsabilidad y la "capacidad" de satisfacer las necesidades del otro, de su pareja, es uno mismo. Lo que se da gratuitamente en las primeras etapas de la relación de pareja tiende a desaparecer si no se cultiva conscientemente. Mantenerlo demanda un esfuerzo permanente y cotidiano, que no surge espontáneamente. Sin embargo, cuando se hace con cariño, por amor al otro, por esa búsqueda desinteresada de su felicidad, este esfuerzo se transforma en una fuente de riqueza inagotable para la vida de pareja.

La capacidad de satisfacer las necesidades del otro debe desarrollarse paso a paso. El primer paso es aprender a conocer sus necesidades, es decir, descubrir la forma de ponerse en el lugar del otro, entender su mundo interior, sus inquietudes, sus anhelos, sus gustos, sus preocupaciones, etc. La segunda etapa consiste en aprender a desarrollar las capacidades para satisfacer estas necesidades; vale decir, complacer sus gustos, cumplir sus anhelos, calmar sus preocupaciones, compartir sus inquietudes, etc. En la tercera fase es preciso desarrollar el sentido que permite descubrir el mejor momento para "la palabra precisa y la sonrisa perfecta", con lo cual se logra conquistar la verdadera felicidad del otro. Se llega así a comprender que, en

la vida de pareja, uno es mucho más feliz cuando es "capaz" de hacer feliz al otro y no cuando se queda de brazos cruzados esperando que le regalen todo. Experimentamos que hay mayor felicidad en dar que en recibir. Cuando esto llega a ser una experiencia y una convicción de vida para ambos cónyuges, entonces es imposible aburrirse como pareja, cada día pasa a ser una nueva aventura.

Si ambos desarrollan esta capacidad, la dinámica que se genera en la pareja es de una riqueza extraordinaria, ya que la vida siempre va produciendo nuevas inquietudes, preocupaciones, temores, anhelos, deseos, aspiraciones, etc., en forma cada vez más explícita y específica. Enfrentar esta realidad es, sin duda, difícil al principio, pues cuesta romper nuestra inercia. Pero una vez que se saborean estos frutos, esa actitud se vuelve no sólo atractiva, sino que, a la vez, posible y buena, porque nos hace sentir más personas, más plenos: nos hace más felices.

El tercer elemento de esta definición, *la complementación con el otro*, nos plantea el segundo desafío: ¿en qué facetas de nuestra personalidad deberíamos complementarnos para ser felices y para llegar a la satisfacción plena de todas nuestras necesidades? Esto dependerá de la imagen de persona que tengamos, ya que hay dimensiones físicas, afectivas y espirituales, y, entre éstas últimas, incluimos la *razón* y la *voluntad*. De este tema nos ocuparemos a continuación.

2. Dimensiones de la complementación interpersonal

El primer aspecto es la *complementación física*. Tiene su expresión máxima en la relación sexual, siendo ésta la que distingue la relación conyugal de todas las demás relaciones interpersonales. Desgraciadamente éste es el aspecto que más se acentúa hoy, reduciéndose la relación de pareja sólo a lo sexual. Es indudable que debemos aprender a complementarnos muy bien en el plano físico, es decir, aspirar siempre a una excelente relación sexual. Ahora bien, si aplicamos los otros elementos de la definición del instinto sexual a esta zona de la complementación, significa que nos preocuparemos por conocer cabalmente cómo es el otro. Cada uno debería saber cómo responde el otro a distintos estímulos, cuáles son sus inquietudes y sus anhelos en este campo, a fin de que nuestro comportamiento sea tal que seamos capaces de satisfacer a nuestra pareja. Sin embargo, esto no basta. Más aún, es imposible tener una relación sexual plena y satisfactoria si no se ha producido el encuentro en los otros planos. Por otra parte, si hay encuentro en la pareja y existe esa sensación de bienestar entre ambos, pero no se produce una satisfacción plena en lo sexual-genital, esto tiene que preocuparnos. Habría que plantearse al cónyuge, y si juntos no logran el objetivo, habría que pedir ayuda a un especialista.

El segundo aspecto es la *complementación afectiva*. Uno de los logros

de las últimas décadas ha sido dar un valor cada vez mayor al aspecto afectivo en la relación de pareja. Es difícil encontrar personas que, por lo menos en teoría, no consideren necesario, para la constitución de la pareja, la complementación afectiva. Para su desarrollo se requiere un ambiente de cariño, de respeto, de armonía, de simpatía, de delicadeza, etc. Es muy importante que exista simpatía entre los dos, que haya alegría cuando están juntos y que sientan una mutua complementación. Es fundamental que estos sentimientos se comuniquen y se expresen en forma rica y variada durante toda la vida, de manera que cada uno llegue a sentirse querido y amado, siempre y plenamente.

Estos postulados se aceptan teóricamente y muchos los desean con toda claridad, pero son muy pocos los que llegan a vivirlos con fidelidad. Hay aquí una disociación. A veces, las verdades evidentes se callan y, porque se callan, se olvidan. Estos anhelos pasan a ser sueños, ilusiones, o bellos recuerdos, de cuando comenzamos la relación de pareja. Con el tiempo, se va atrofiando esa capacidad de acercarse al otro, de buscar las cosas que lo hacen feliz, de comunicarse de mil maneras, situación que se daba al comienzo, cuando se trataba de conquistar su cariño. En cambio ahora, estamos cada vez más centrados en nuestros problemas personales, en nuestras inquietudes, en nuestros gustos, en nuestras necesidades. No nos dejamos el tiempo para ponernos en el lugar del otro o para hacerle partícipe de nuestro mundo.

Resulta una paradoja la falta de satisfacción en estos ámbitos de la vida de pareja, ya que la complementación física y afectiva con el tú, habitualmente, es el aspecto más aceptado y cultivado. Basta con leer cualquiera de las revistas femeninas que hay en circulación para comprobar la existencia de intereses que parecen comerciales, y que ofrecen múltiples técnicas destinadas a alcanzar una *"buena" comunicación de pareja* a través de una *"buena" relación sexual*. Se trata de conceder a la mujer la misma "libertad" que al hombre, lo que aparentemente se podría lograr al eliminar la posibilidad del embarazo no deseado, permitiendo así un mayor número de relaciones sexuales. Es decir, una comunicación de pareja, con un mínimo de responsabilidad. O, como se plantea normalmente, de tal modo que no sufran la angustia del embarazo no deseado. Esta conducta recibe el nombre de *"espontaneidad"*.

Sin embargo, ha ocurrido precisamente lo contrario. Se ha transformado la libertad en libertinaje o en permisividad total, tanto en el seno de la pareja como fuera de la vida conyugal (relaciones prematrimoniales y extraconyugales con sus secuelas de embarazo en adolescentes, hijos ilegítimos, enfermedades de transmisión sexual, etc.). En la vida de pareja, la relación sexual ha llegado a ser una rutina sin sentido, pues se ha sacado esta expresión de la sexualidad de su contexto personal para transformarla en una caricatura del amor. Y esto porque no se ha asegurado sus aspectos humanos más importantes y propios de la

naturaleza de la persona, como son la capacidad de pensar (*razón*) y la capacidad de actuar de acuerdo con lo decidido (*voluntad*), para construir la relación de pareja sobre bases sólidas.

El tercer aspecto es la *complementarían espiritual*. Razón y voluntad son los otros dos planos que necesitan ser compartidos y complementados en la pareja, pues, como señalamos, son los aspectos más típicamente humanos, los que distinguen al hombre de los animales. La incorporación de estas dimensiones a la intimidad de la relación de pareja es lo que está en juego. Este es el significado profundo de la educación del instinto sexual y del encauzamiento de su pulsión.

Para lograr este objetivo es preciso poner riendas a las ganas de lo sexual, conducir el instinto para construir una pareja y una familia y no usar la vida de pareja simplemente para satisfacer las ganas. A nadie le hace daño esta práctica, cuesta trabajo y en muchas circunstancias resulta difícil, pero nunca es imposible, porque responde a la naturaleza misma del hombre. Es un comportamiento que nos dignifica, que nos hace mucho más plenos y más felices como personas, como pareja y familia.

La *complementarían espiritual* se expresa en el campo de las ideas y de las acciones, de las motivaciones e intenciones, y en la capacidad de darle sentido a nuestras vivencias.

La complementación en la esfera racional significa desarrollar la capacidad de llegar a ser un mismo espíritu y a tener un mismo querer. Se juega en el cultivo permanente del mutuo conocimiento de nuestros ideales y valores, de nuestras alegrías y frustraciones, de lo que vivimos y sentimos. Se traduce en la aspiración a metas comunes, en el compartir una misma historia, una comunidad de amigos, de recuerdos, de ideales. Se expresa también en las aspiraciones que animan la vida familiar, el trabajo, la responsabilidad social, etc.

La complementación en el plano racional, es decir, el encuentro pleno como personas, exige una constante autoeducación para poder encontramos con toda nuestra riqueza interior, de manera que ambos sepamos siempre qué significan para el otro los hechos, las cosas, las costumbres, las expresiones, las personas, los estados de ánimo, etc... y esto no sólo racionalmente, sino vital y efectivamente. Sólo así nuestras decisiones y nuestra conducta estarán llenas de contenido para ambos y no serán el resultado aburrido de una rutina sin sentido, sino que reflejarán más nítidamente el nosotros en cada acción concreta.

La *complementación de la voluntad* significa desarrollar juntos la capacidad de jugar y de luchar por algo grande en el plano del quehacer cotidiano. Vale decir, desarrollar y transformar nuestra capacidad de amor afectivo en un amor efectivo que se pueda expresar, pero que también

llegue a construir, modificar y, en definitiva, cambiar actitudes y situaciones un amor que se esfuerce para lograr la felicidad del tú y mejorar la calidad de vida de la pareja.

Esta disposición para vencerse a sí mismo las veces que sea necesario, con tal de lograr los ideales comunes a que se aspira, exige una continua autoeducación y la liberación de las ganas y los caprichos. Este ejercicio pedagógico lo realizamos en el trabajo, en el estudio y convivencia con los demás. Sin embargo, en el campo más decisivo para nuestra felicidad, habitualmente dejamos de lado esta exigencia y pretendemos que todo salga bien por sí solo. Esperamos que sucedan aquí cosas extraordinarias, lo que no esperamos ocurra en ningún otro campo de nuestro diario vivir. En el trabajo, en los negocios, en el estudio, tratamos de no abandonar nada a la improvisación; pero en las relaciones personales y, específicamente en la relación de pareja, que es lo que de suyo más nos interesa, queda todo entregado ingenuamente a la "espontaneidad".

Procurar el desarrollo permanente de la capacidad de complementación mutua en los planos físico, afectivo y espiritual, durante toda la vida, es poner el fundamento de la construcción de la pareja sobre roca. Esto es lo que hemos observado en la práctica de los MN: a través del respeto de la fertilidad, expresado en la AP, las parejas encuentran un excelente camino para educar el instinto sexual e integrarlo permanentemente al servicio de la persona y de la pareja. Ciclo a ciclo, este ejercicio voluntario nos recuerda lo esencial, lo cual nos lleva a ser consecuentes con el proyecto de vida aquí descrito, que logra la plena satisfacción del instinto sexual.

Hasta ahora hemos hablado de los fundamentos (conocimiento de la fertilidad y del instinto sexual) y del material (MN y AP), para construir el cimiento de la casa, las bases de la relación de pareja, pues el instinto sexual es como una chispa que gatilla al comienzo solamente, y si no se encauza conscientemente dirigiéndolo hacia un fin, reaparece por otro lado y no construye.

Ahora trataremos de explicar el sentido o finalidad de esta complementación.

La sexualidad y sus fines

1. Engendrar vida y comunicarse

La sexualidad, expresión del instinto sexual, podemos entenderla como el lenguaje del amor. Clásicamente se le atribuyen dos fines: el de la fecundidad y el de la comunicación.

Un objetivo, fin o sentido de la sexualidad, es el de dar frutos o generar vida. Es decir, en el ámbito de la vida conyugal es la construcción de una familia donde haya hijos que se sientan el fruto máspreciado del amor. Este objetivo pide desarrollar al máximo nuestra capacidad de crear y de ser autores de vida. Así la pareja aprenderá a mirar en una misma dirección: la vida que el padre y la madre generan juntos.

El otro objetivo de la sexualidad es construir el uno con el otro una comunidad de personas, que llegue a ser tan estrecha y tan amplia que permita experimentar una comunión total, hasta llegar a sentirse un solo cuerpo y un solo espíritu.

Considerando esto, podemos entender la definición de Saint Exupéry: "amarse no es sólo contemplarse mutuamente, sino también mirar juntos hacia afuera, en una misma dirección". Sin embargo, hoy se cree que es posible separar los dos fines mencionados: fecundidad y comunicación. Pero no es así. Si se elimina uno de los objetivos, se destruye el todo, se deshumaniza el acto sexual, y, en lugar de expresar, donar o enriquecer, se crea un vacío mayor, un desencuentro o un engaño que, finalmente, frustra a la pareja.

Hay dos ejemplos que nos ayudarán a entender mejor el significado de lo que estamos planteando. Comparemos el instinto sexual con el instinto del hambre, y la relación sexual con el estrecharse las manos en el saludo entre dos amigos.

El hambre es una necesidad instintiva y, cuando la experimentamos, la describimos como un vacío en el estómago que se sacia con un pedazo de pan. La sexualidad es también una necesidad instintiva. Pero es mucho más medular y central que el hambre. No es un vacío en el estómago o en una parte localizada del organismo, sino que afecta a toda la persona. Por eso no puede satisfacerse con un pedazo de pan o con un aspecto solamente del otro, como sería el plano físico o genital, sino que necesita toda la persona amada para satisfacerse. De lo contrario, permanentemente se experimentará frustraciones y, a través de múltiples compensaciones, se tratará de colmar ese vacío.

Si comparamos la relación sexual con el estrecharse las manos del saludo

habitual, podríamos apreciar que ambos son símbolos que expresan algo. Con el saludo simbolizamos la alegría de volver a vernos, el deseo de marchar juntos o de luchar por la misma causa, etc. El significado simbólico del gesto, para alcanzar su plenitud, depende de las personas y de las circunstancias. Sin embargo, cuando nos damos la mano, el apretón es de "toda la mano". ¡Qué absurdo resultaría si, en lugar de darle la mano al otro, le extendiéramos sólo un dedo! Dejaría de ser saludo afectuoso y no representaría nada. Lo mismo ocurre en la relación sexual, si se reduce sólo al encuentro físico o si se ha eliminado, conscientemente, uno de los sentidos fundamentales. El desafío consiste en damos cordialmente toda la mano. Es decir, queremos complementarnos en todos los aspectos de la personalidad llegando a simbolizar realmente lo que es el acto sexual: un encuentro total entre dos personas que caminan juntas en la misma dirección.

Una tercera imagen, que puede ayudarnos a entender la necesidad de mantener unidas todas las dimensiones del acto sexual y lo que podría ocurrir si las separamos, es ver la sexualidad, la pareja y la familia como un organismo vivo, que necesita la integridad de todas sus partes para crecer naturalmente sano.

2. La sexualidad, la pareja y la familia como un organismo

La rica realidad del conjunto "sexualidad-pareja-familia" puede ser entendida mejor al compararla con un árbol. Este tiene raíz, tronco y frutos. Si hacemos esta comparación, la sexualidad vendría a ser la raíz del árbol, la pareja, su tronco, y los hijos, sus frutos.

2.1. La pareja y el fin de la comunión

Lo que normalmente está a la vista, en el caso del árbol, es el tronco, las ramas, las flores y los frutos. Sin embargo, todos sabemos que el árbol es un todo, un organismo, que necesita de todas sus partes para crecer sano, y éstas son más de las que se ven exteriormente. Algo semejante sucede en la familia. Lo que normalmente vemos en ella son la pareja y sus hijos. Y en este organismo, al igual que en el árbol, existe una gran dimensión que no se ve. La pareja, el eje de la familia, es como el tronco. Si se quieren frutos sanos y abundantes, que lleguen a su madurez plena, se necesita un tronco sano y recio. Pero existe un tercer elemento del árbol: la raíz. Sabemos que ésta existe y que debe estar sana y fuerte para que el árbol crezca normalmente. Lo mismo ocurre en la pareja. Hay un tercer elemento que no aparece visiblemente y que es decisivo: la forma íntima de amarnos, la sexualidad.

La raíz de este árbol-familia posee cuatro ramificaciones que tiene que

desarrollar: la entrega física, la afectividad, la razón y la voluntad. Una ramificación aportará la fortaleza que necesita el árbol para crecer y no caerse cuando alcance cierta altura; la otra absorberá elementos minerales; ésta otra, el agua y aquella, los demás elementos que requiere. Las raíces actúan al comienzo, en el desarrollo y en la madurez del árbol, es decir, continuamente. De lo contrario tendríamos un arbusto inútil y no el roble fuerte que venza tempestades y permanezca por mucho tiempo. Así como las raíces crecen constantemente, porque los requerimientos del árbol son cada vez mayores, así también la pareja debe desarrollar siempre estas cuatro ramificaciones de las que depende su vitalidad, hasta conseguir una plena complementación del hombre y la mujer.

Para lograr solucionar la crisis familiar y matrimonial que hoy existe debemos apuntar a la raíz. Se debe capacitar a las parejas para que cultiven todas las formas de comunicación. De esta manera, su encuentro será pleno e incorporará aún más los aspectos específicamente humanos. Así se movilizará toda la capacidad de amar que orienta la construcción de la pareja y la familia.

Ahora bien, para lograrlo tenemos que estar dispuestos a nadar contra la corriente. Pues hoy se ha reducido sistemáticamente el árbol de la familia en todas sus partes y se ha perdido la capacidad de entenderlo como un organismo. Una visión y un estilo de vida determinados por una filosofía mecanicista pretende que cada zona funcione separadamente sin tomar en cuenta la relación vital orgánica que existe entre las partes del todo.

2. 2. La familia y el fin de la fecundidad

¿Cuál es la situación de los distintos componentes señalados, es decir, de los "frutos-hijos", el "tronco-pareja" y la "raíz-sexualidad"?

Comencemos por los hijos. ¿Viven las familias y las sociedades en función de ellos? ¿Se les ve como frutos del amor o, más bien, se les considera como una "carga familiar"?

El crecimiento demográfico y, por consiguiente, los niños, aparecen como la principal amenaza para la humanidad. En el ámbito de las parejas, con frecuencia se les siente como un obstáculo para la felicidad. Se ha llegado a aceptar su eliminación por decreto: se ha terminado por legalizar el aborto en casi todos los países occidentales "desarrollados". Es tan grave este "peligro", es decir, las nuevas vidas, los hijos, que se justifica el aborto. Por eso, en muchos países la tasa de natalidad es menor que la tasa de mortalidad. Hay más ataúdes que cunas. Disminuyen las parejas que quieren tener varios hijos, o

simplemente que *quieran* tener hijos aunque *no puedan*, por razones distintas de la infertilidad. En efecto, existe una gran diferencia entre "querer" tener hijos y "poder" tenerlos. Pareciera que las únicas parejas que valoran siempre positivamente a los hijos son aquellas que tienen dificultad para lograr un embarazo. Ellas los siguen viendo como un fruto, como un regalo y una bendición permanentemente.

Hoy se presenta esta paradoja: se realizan enormes esfuerzos para satisfacer el deseo de las parejas con dificultad para tener hijos, pero manipulando la vida hasta tal punto que se acaba por destruir mucho más valores que las vidas que se llegan a desarrollar. Se consiguen hijos que tienen como precio otras vidas que no llegaron a ser. Por otra parte, las parejas que pueden tener hijos no los quieren y hacen todo tipo de cosas para evitarlos, arriesgando incluso su propia salud al usar métodos que generan riesgos.

El árbol -entiéndase la pareja- ya no "quiere" brotar en la primavera, aunque en la práctica no "pueda" dar frutos-hijos todos los años. Las exigencias y aspiraciones de la vida moderna no lo permiten, además de los obstáculos que derivan del escaso salario y la falta de viviendas. Sin embargo, si existiera efectivamente la actitud de "querer" más hijos, entonces cada fruto que naciera valdría muchísimo, y ese querer, el anhelo de fecundidad, se expresaría también en otros frutos.

Si el árbol no brota en la primavera, se seca, deja de ser un vegetal vivo y pasa a ser un tronco muerto. Si la pareja ya no quiere tener hijos y no quiere ser fecunda, experimenta su fertilidad como una enfermedad y también se seca. Pierde el fundamento que la une, ya no tiene la dirección hacia la cual mirar juntos, ni hacia dónde proyectarse. Cuáles hijos molestan más, ¿los que podrían venir o los que ya se tienen? O bien, ¿cuál es el origen del problema de los niños maltratados que se da con creciente frecuencia en muchos países occidentales?

Así como el tronco seco termina desapareciendo, el matrimonio está siendo cada vez más una especie en extinción. Los países "desarrollados" han legalizado el divorcio. De esta manera los aspectos visibles del árbol de la familia, los hijos y la pareja, han desaparecido. Se han eliminado por decreto, a través del aborto y de la anticoncepción, del divorcio y de las nuevas formas de pareja no matrimoniales. Pero, también es cierto, es relativamente fácil cortar el tronco, aunque es muy difícil secar la raíz.

La raíz que queda bajo tierra sigue viva y no se seca. Pero puede degenerarse, pudrirse, ser carcomida por los gusanos. Ocurre algo parecido con la sexualidad. Disminuyen las auténticas parejas y familias y se han ido eliminando sus frutos o proyecciones. Con el

divorcio se suprime la pareja, y con los planes de control de la natalidad (anticoncepción y aborto), se cortan los frutos. Sin embargo, el instinto sexual no se puede eliminar por esta vía. Sigue vivo e, incluso, exacerbado. En la medida en que no se satisface por los caminos normales, busca desesperadamente hacerlo por otras vías, que resultan cada vez más aberrantes. Esto hace que la imagen que generalmente se tiene de la sexualidad ya no es positiva sino todo lo contrario. Lo primero que se asocia a este término son sus deformaciones: pornografía, prostitución, homosexualidad, enfermedades venéreas, etc. Se vive la sexualidad en forma inhumana, ni siquiera animal. Se ha descendido mucho más todavía, se la vive de manera deformante y hasta bestial, de modo que, en lugar de dignificar al hombre, cada día lo hunde más.

En un ambiente que empuja hacia lo más bajo, se hace presente el desafío de descubrir toda la energía de la sexualidad, a fin de conocerla, educarla y proyectarla hacia lo más alto, para vivir así la definición del amor de Saint Exupéry: "aprender a mirarse a los ojos, pero también aprender a mirar juntos en una misma dirección...": hacia nuestros hijos. Aprender a unir en lo sexual ese estrecharse permanentemente las manos, movilizandolos todos los aspectos de nuestra personalidad, complementándonos siempre en la dimensión física, afectiva y espiritual, a fin de construir una pareja y una familia que lleguen a ser como un roble.

El ideal de llegar a vivir una sexualidad personalizada, encierra el doble desafío de aprender a nadar contra la corriente y de estar dispuestos a hacerlo por mucho tiempo. Los frutos de este esfuerzo son de crecimiento lento y las ventajas no se ven inmediatamente. En este nivel es donde hemos encontrado que los MN constituyen un aporte fundamental como camino de crecimiento, al integrar a ambos cónyuges en la tarea de construir este árbol-familia, día a día, paso a paso, ciclo a ciclo. Entonces se les comprende como una forma de vida.

A N E X O N ° 3

Textos del Padre José Kentenich

Conferencia del 20 de febrero de 1961³⁸

“Recordemos que queremos hacernos felices el uno al otro. No olviden por favor que no sólo queremos regalarnos y permitirnos placer sexual el uno al otro sino que queremos hacer feliz al cónyuge. Hacernos felices en nuestra calidad de personas.

¿Qué significa esto en el caso particular, cuando repasamos el desarrollo histórico de nuestra vida de amor? Por lo general, en el comienzo de la vida matrimonial queremos ser felices en la posesión del cónyuge. Naturalmente se busca también la felicidad del otro, pero en primer plano está la felicidad propia. Yo soy quien quiere ser feliz en la posesión de mi esposa o esposo. Que el amor se desarrolle, que no se quede estancado en el primer estadio. De ese modo, tarde o temprano abandonará nuestro yo el primer plano y estaremos ante todo para hacer feliz al otro. Que él sea feliz no quiere decir brindarle sólo satisfacción en el área de la sexualidad - lo cual sería algo puramente animal- sino procurar a través de todo mi amor que el otro como persona sea feliz. «¡Con tal de que él sea feliz! Lo que me pase a mí no es tan importante...»

No olviden que el cultivo de esta actitud es tarea de ambos cónyuges. El varón tiende por naturaleza a buscar su felicidad a través de su mujer, y no repara tanto en hacer feliz a su esposa. Por eso, cuando el varón no educa a fondo su amor, se inclina a esperarlo todo de su mujer sin devolverle nada a cambio. De ahí se explica también su desenfreno en el planteo de exigencias a su mujer en el campo sexual. Que no ocurra así. Crecer ambos en el amor es desarrollar con el tiempo la siguiente actitud: «Mi principal interés es el bienestar del otro». Alcanzar juntos una disciplina y cultivo de la vida conyugal es alcanzar una importante cumbre espiritual.

Para lograr hacernos mutuamente felices, tratemos continuamente de granjearnos el amor del cónyuge. Procure la mujer granjearse sin cesar el amor de su esposo y procure el varón granjearse en todo momento el amor de su mujer. Y no solamente como lo hacían en el noviazgo, sino apunten ahora a un nivel moral muy superior.

¿Cómo habrá de granjearse la mujer el amor de su esposo? No sólo a través de su encanto, o vistiéndose tal como al esposo le gusta, sino

³⁸ P. José Kentenich: Lunes por la Tarde. Reuniones con Familias. Tomo 20, Editorial Schoenstatt, 1994. págs. 136 y 137

a través de una nueva madurez. Madurez que le permita a la mujer regalarle continuamente al marido una cierta paz y cobijamiento en su corazón. Y ello requiere que la esposa esté atenta a lo que el esposo necesita. Por ejemplo, el marido vuelve cansado de su trabajo y su mujer también está cansada de su trabajo doméstico. Pero la esposa ama al esposo hasta el punto de ponerse a su disposición, y brindarse a él como si no hubiese hecho absolutamente nada, reparando sólo en que él se sienta bien... Fíjense qué elevada espiritualidad hay en esa norma de conducta. Creo que no hay otra orden religiosa que exija tanto de la mujer como la «orden del matrimonio».

Que el marido procure a su vez granjearse en todo momento el amor de su esposa. Y lo hará encarnando de la manera más perfecta posible el ideal del varón y no el del 'aventurero sexual'. Que asuma el ideal del hombre abnegado, firme y caballero. ¿Cómo lo hacía en tiempos del noviazgo? Que lo haga también así ahora. Que se reserve tiempo para cultivar el amor hacia su esposa y tiempo para cultivar el amor hacia sus hijos”.

Conferencia del 27 de marzo de 1961³⁹

“Creo que vale la pena decir algunas palabras sobre la crisis del matrimonio en el mundo y el tiempo de hoy.

*** Tensión entre finalidad y sentido**

En todas las épocas se detectan problemas matrimoniales, y siempre los hubo también entre los cristianos. ¿Cuál es la causa más profunda de esa crisis? En la tensión existente entre fin y sentido del matrimonio. El fin del matrimonio es la generación y educación de los hijos. En cuanto a su sentido, es doble: en primer lugar, apaciguamiento de la concupiscencia, del deseo sexual; y en segundo lugar, la ayuda mutua, la complementación mutua de los esposos, o mejor dicho, la unidad en el amor.

Ciertamente resulta muy difícil armonizar finalidad y sentido. Supongamos que sólo pensásemos en la finalidad y nos dijésemos entonces: «Sólo me satisfaré sexualmente, vale decir, consumaré el acto conyugal, cuando tenga la intención de traer un hijo al mundo». Esta actitud suscita muchos interrogantes en el ámbito intelectual y afectivo. Existe una gran cantidad de motivos como para no traer muchos hijos al mundo. Tiene que haber un límite. ¿Por qué? Claro, de lo contrario, ¿cómo haremos para alimentar a muchos hijos? Si no puedo alimentar tantos niños y por consiguiente no debo procrear ninguno más, entonces la conclusión debería ser: «Es mejor abstenerse del acto conyugal». Repito el caso para que lo

³⁹ Cfr. op. cit. págs. 234 - 239

interpreten correctamente: Si nosotros pensásemos así, que sólo se puede procrear tres o cuatro hijos hoy se dice que este es el número normal de hijos-, porque no puedo alimentar un número mayor, el resultado del razonamiento será que no hay que tener más relaciones. Sin embargo esta conclusión es errónea. ¿Por qué? Porque el matrimonio no tiene sólo una finalidad, sino también un sentido.

¿Y cuál es ese sentido? Que las relaciones sexuales son también expresión de una profunda comunión espiritual. Necesitamos el cultivo de esa comunión espiritual; si no lo hacemos, si no utilizamos ese medio, el matrimonio correrá el peligro de desintegrarse. Y ya en vista del planteo que podría hacerse entonces uno u otro de los cónyuges: «¡Si no puedo tener esto aquí, iré a buscarlo a otra parte!»

¿Cuáles son, pues, las razones de la crisis del matrimonio? Por un lado el hecho de no poder traer más hijos al mundo y, por el otro, el derecho, e incluso el deber, de expresar la comunidad conyugal a través del acto conyugal. He aquí pues la tensión. Porque... si tenemos relaciones... ¿no habrá peligro de que vengan hijos que luego no podremos alimentar? Creo que advierten -lo saben mejor que yo- la crisis que genera esa tensión.

Por otro lado, también puede darse el caso de que el esposo tenga que decirse: «Mi esposa no puede quedar embarazada, porque le acarrearía una muerte segura».

Son muchos los esposos que abandonan la práctica del catolicismo porque no pueden solucionar la crisis de su matrimonio y cesan de frecuentar el sacramento de la reconciliación. « ¿Para qué confesarme -se dicen- si mañana o quizás esta noche voy a incurrir en lo mismo que acabo de confesar?»

*** Incidencia del estrés**

Contemplemos la vida moderna que bulle a nuestro alrededor. Observaremos que las dificultades son hoy más grandes que antaño. La vida de hoy con sus problemas presiona a los cónyuges, con mayor intensidad que en el pasado, a mantener relaciones sexuales.

Pensemos un poco en el varón... ¡A cuánto desgaste nervioso lo expone su profesión u oficio! ¿Y la mujer? ¿Acaso no le sucede lo mismo? Hay que reconocer que en una situación de este tipo las relaciones sexuales, incluso cuando ya no se pueda tener más niños, traen consigo una relajación natural. Incluso habrá tiempos en que las relaciones sexuales sean para uno u otro cónyuge el mejor medio de relajación, de alivio de las fatigas nerviosas.

Prosigamos examinando nuestro tiempo a la búsqueda de una segunda causa de la crisis del matrimonio. Observen cómo ha cambiado el trato entre los esposos en relación con lo que era antes, en tiempos de los abuelos. Por entonces se vivía inserto en una familia grande, que incluía

parientes y conocidos. Hoy en cambio se va perdiendo ese sentimiento de pertenencia a una comunidad más amplia. La vida actual fragmenta la vida comunitaria. Vivimos inmersos en una dura lucha por la existencia, en la cual cada uno compromete hasta sus últimas fuerzas. La consecuencia de este estado de cosas es que el individuo, el esposo y la esposa, dependen mucho más de la relación con su cónyuge. La acogida, la tranquilidad y la complementación que no se encuentra fuera del hogar se busca con mayor intensidad que antaño en el cónyuge. De ahí la sensación de que mediante el acto conyugal, a través de esa fuerte unión, se calma especialmente la necesidad de tranquilidad, acogida y complementación.

A la luz de todo lo que venimos diciendo comprenderán que vuelva a llamarles la atención sobre la magnitud de la crisis del matrimonio, crisis que también se detecta en el campo católico. Por un lado la convicción de que no podemos tener más hijos por muy diversas razones; y por otro, el impulso a la unión sexual que se hace sentir con fuerza instintiva. Surge entonces la pregunta crucial: ¿Cómo solucionar esta gran crisis?

Respuestas a la crisis * Aprovechar los períodos infecundos

Como quizás ya sepan, hoy son muchos los que buscan o encuentran la salvación en el método Ogino-Knaus⁴⁰. ¿En qué consiste este método? La medicina ha comprobado que existen días infecundos. La solución estaría entonces en aprovechar tales períodos. Por un lado no corremos así el riesgo de concebir un niño y, por otro, podemos disfrutar de la sexualidad según nuestro derecho.

¿Qué se puede decir sobre esta propuesta? En primer lugar hay que poner algunos signos de interrogación. En primer lugar dejarse asesorar por un médico de confianza para la correcta detección y fijación de los días infecundos. Pero se presentan los signos de interrogación. En primer lugar, el activismo de la vida moderna obliga al hombre a realizar viajes, a ausentarse del hogar. ¿Cuál será la consecuencia? Que el método ya no me servirá de mucho, porque entre tanto habrán pasado los días infecundos. En segundo lugar, esa misma rutina agitada que nos toca vivir hace que los períodos infecundos de la mujer sufran variaciones. Y así se comprueba que a menudo las fechas establecidas no coinciden con las reales, de tal manera que se da lugar a la concepción. Suponiendo que en nuestro caso el método nos resultase muy útil, surge sin embargo la siguiente pregunta: ¿Es moralmente adecuado aprovechar ese tiempo? Dos son las respuestas que podemos dar:

Por un lado es natural aprovecharlos, ya que así está planteada la realidad de los períodos de fecundidad e infecundidad. Pero con una salvedad que ya hemos repetido muchas veces: Si el acto conyugal consistiese sólo en el

⁴⁰ Revisar la literatura actual sobre los métodos naturales de regulación de la natalidad, en particular el libro del Dr. Luis Jensen sobre: “Paternidad Responsable”: Sexualidad y transmisión de la vida. Los métodos naturales, Editorial Patris (Anexo N° 2)

goce sexual, sería entonces algo puramente animal. Por eso venimos subrayando que el acto sexual tiene que ser también la expresión de un amor integral, vale decir, no sólo del amor sexual o del amor de eros, sino también del amor sobrenatural. Por otra parte, sí yo por principio realizo el acto conyugal exclusivamente en los días infecundos, corro el peligro de que a veces mi esposa no esté participando con todo su corazón. Y si ella no se siente satisfecha en su fuero íntimo, esa insatisfacción se convertirá en una pesada carga para la vida conyugal.

En resumen, podemos aprovechar los días infecundos, pero procurando siempre que el acto conyugal sea expresión de un mutuo amor integral.

*** Fundamentar en Dios nuestro amor conyugal**

Pasemos a una segunda respuesta. Al menos es un intento de respuesta, ya que debemos admitir que quizás no haya una perfecta. Sin espíritu de sacrificio la vida matrimonial jamás podrá alcanzar su plena fecundidad y plenitud. Por eso hacíamos antes referencia a aquel pensamiento de San Pablo: La vida matrimonial es también una incorporación a la vida de sacrificio del Señor. En efecto, el verdadero amor conyugal nos exige grandes sacrificios, incluso sacrificios de renuncia mutua. Si no somos capaces de amar de ese modo, jamás podremos vivir con perfección el matrimonio.

Conferencia del 3 de abril de 1961⁴¹

Otras respuestas a la crisis matrimonial

Los invité a cultivar en nuestra vida conyugal la totalidad orgánica del amor. En especial no separar el amor sexual del amor sobrenatural.

*** Repaso del pensamiento central de San Pablo**

Mediante el sacramento del matrimonio los esposos se integran de un modo muy especial a la vida del Señor que padece, muere y resucita glorioso.

Dicho con otras palabras, en los esposos Jesús quiere volver a vivir su vida signada por la pasión y muerte. ¿Qué significa esto en la práctica? Que no es posible llevar una vida matrimonial cristiana sin la disposición a realizar los sacrificios más grandes por el cónyuge. San Pablo lo formula clásicamente con las siguientes palabras: Así como Jesús entregó su vida por su Iglesia, así también debe entregar el esposo su vida por su esposa. Y viceversa, así como la esposa de Cristo, la Iglesia, tiene que estar dispuesta a dejarse crucificar así también debe estar dispuesta la esposa a servir a su esposo.

⁴¹ Cfr. op. cit págs. 258-262

Aunque hagan todo lo posible y recurran a todos los medios naturales, si no hay espíritu de sacrificio ni disposición a sacrificarse por el otro, no lograrán superar la crisis matrimonial. Y ese espíritu de sacrificio entraña, inexorablemente, más de una renuncia. No hay otro camino.

Vuelvo a exponerles esta idea, pero formulada ahora negativamente: Procuremos que el acto conyugal no perturbe ni destruya el carácter personal. En el fondo se trata siempre de lo mismo: En virtud del matrimonio dos personas pasan a pertenecerse la una a la otra con toda la profundidad que se pueda imaginar. Se podría decir que no existe otro reflejo tan perfecto del amor del Dios Trino como el amor matrimonial.

Hay que aprender a conocerse espiritualmente unos a otros y a amarse espiritualmente unos a otros. Por favor, adviertan que no digo sólo espiritualmente. Somos personas dotadas de espíritu y por lo tanto nuestro amor conyugal debe tener en cuenta ese espíritu. Cuando realice el acto conyugal no lo realizará sólo como un ser sexuado, sino también como un ser dotado de espíritu. Si en ese momento ya no soy un ser dotado de espíritu, entonces el acto conyugal será simplemente un acto animal.

Aplicado ahora a nuestra vida matrimonial, la consigna resultante es no considerar jamás al cónyuge como una cosa. Por ejemplo, tenemos el deseo de cumplir con el deber conyugal. En mi condición de esposo, en ese momento en que realizamos el acto, no debo ni teórica ni prácticamente considerar al cónyuge como una cosa con la cual puedo hacer lo que yo quiera. Tampoco debe obrar así la esposa. Adviertan que si trato al otro como una cosa, estaré desconociendo su condición de persona dotada de espíritu y lo degradare. Jamás debo negar, ni en la teoría ni en la práctica, la dignidad del otro, del cónyuge, tanto del esposo como de la esposa.

Naturalmente, no se trata de proponerse ahora: «En el momento de realizar el acto conyugal pensaré en ello». No es necesario. Debe ser una actitud permanente. Hay que cultivarla en la vida diaria. Tengamos en cuenta que ese cultivo consciente no se puede lograr tanto en el momento en que se aviva el instinto con toda su fuerza. Pero en el acto conyugal debe estar presente esa actitud fundamental, para que éste sea realizado de la manera correcta. Si no ocurre así, si el esposo utiliza a su esposa solamente para satisfacer su instinto y la trata como una cosa, como una manzana que quiere comer o un vaso de vino que quiere beber, estará degradando a su mujer. Lesionará su dignidad, la dignidad personal de su cónyuge. Y la mujer no lo soportará. Quizás reprima su sentimiento de disgusto por años y años, pero el amor conyugal se resentirá terriblemente.

LAS DESILUSIONES EN LA VIDA CONYUGAL

Imaginación y realidad

Vivir un matrimonio totalmente ideal significa, dicho en pocas palabras, que en él hemos logrado integrar de manera adecuada todas las formas del amor. Significa además que el amor sexual ha sido siempre un amor a las personas y no a las cosas, que el acto conyugal no ha consistido en una pura unión de órganos sino en el encuentro de dos personas. En suma, el amor matrimonial fue siempre una armonización entre amor sexual, amor de eros, amor espiritual y amor sobrenatural. En el matrimonio ideal la situación fue entonces la descrita, tan armónica como me la pueda imaginar.

* Causas de la desilusión en un matrimonio orientado hacia el ideal

¿Cuál es la conclusión que sacaremos? Que debemos amarnos unos a otros de la manera correcta y que nunca será excesivo el amor que nos prodiguemos en este sentido. Renovemos nuestro propósito de cultivar el amor conyugal en su integridad y totalidad.

* Causa de las desilusiones en un matrimonio no tan orientado hacia el ideal

- Excesivas esperanzas

No he hallado en el matrimonio lo que yo esperaba en mi juventud. Quizás la razón sea que he esperado demasiadas cosas del matrimonio. Por ejemplo, que me haya imaginado que mi novia y futura esposa era un ángel. Pero los ángeles no viven en este mundo. Hay que ir a buscarlos al cielo. O en el caso de la mujer, ¿qué idea tenía de mi novio 'boyfriend'? Es típico de la juventud construir castillos en el aire. Todos lo hicimos una vez, ¿no es cierto?

Lo mismo le sucede a la joven que entra en una comunidad religiosa o al muchacho que quiere ser sacerdote. Cuando más tarde hago mi profesión o me ordeno, descubro quizás que las cosas son en la vida cotidiana diferentes de como yo me las había imaginado.

No veamos en nuestra novia sólo a la «María» sino que también debemos descubrir en ella a la «Eva». Así es la realidad, en la mujer está María y está Eva; ambas van juntas.

Lo mismo podemos decir del novio. En él se mezcla Cristo y Adán.

⁴² Cfr. op. cit. págs. 272-281

Y yo debo saber dónde acaba Adán y dónde empieza Cristo. Por lo general la crisis en el matrimonio suele comenzar cuando nos vemos uno a otro tal como en realidad somos, o dicho en otras palabras, cuando ya no nos vemos con vestido de domingo sino con ropa de trabajo. Vale decir, cuando no veo a mi esposo o esposa tal como lo pintó mi fantasía sino tal cual es en verdad.

¿De dónde puede venir la decepción? Del hecho de haberse pintado al otro tal como me habría gustado que fuese pero no como él era realmente... el camino del matrimonio es y seguirá siendo para nosotros también un Vía Crucis... toda vida humana, toda vida cristiana supone también participar en el Vía Crucis.

*** Tres respuestas fundamentales - Disociación de las distintas formas de amor⁴³**

¿Por qué puedo desilusionarme de mi vida matrimonial, de mi cónyuge? Les repito un pensamiento que hemos venido citando a lo largo de estas semanas. Una respuesta teórica y fundamental al problema es que quizás en mi matrimonio he separado las distintas formas de amor. Y habíamos dicho que el amor tiene que ser expresión de la totalidad de las capacidades y posibilidades de amar. En la práctica esto significaría que probablemente hemos disociado el amor sexual del amor de eros, del amor espiritual o del sobrenatural....

*** Estancamiento en el amor primitivo**

Pasemos a una segunda respuesta. Quizás ambos o bien uno de los cónyuges se estancó en la primera fase del amor conyugal, el amor conyugal primitivo. Amor primitivo es cuando yo pretendo utilizar al otro para satisfacerme a mí mismo. Yo quiero ser feliz. He aquí al amor primitivo. Por otro lado, es humano que de cuando en cuando haya algunas manifestaciones de ese amor.

Pero el amor en su esencia debe ir desarrollándose hasta convertirse en un amor maduro. ¿Sobre qué fundamento descansa el amor maduro, cuál es su característica? «Con tal de que tú seas feliz...» Nos encontramos y pertenecemos el uno al otro; yo quiero que el otro sea feliz.

Disponemos así de dos respuestas a la pregunta sobre las causas de la decepción en el matrimonio. En primer término, esta desilusión tiene lugar cuando no se ha respetado o realizado la integración de las distintas formas de amor; en segundo término, cuando si bien se las ha respetado, el o los cónyuges se estancaron en la primera etapa o fase del amor, el amor primitivo.

Recuerden además que una vida matrimonial auténtica, purificada e

⁴³ Cfr. op. cit. págs. 278-279.

ideal exige en todo momento heroísmo. De ahí que se pueda hablar con todo derecho de la «orden» del matrimonio o de la familia.

¿Para qué ingresamos a una orden o congregación religiosa? Para aprender a amar en grado heroico. Que también mi matrimonio sea una «vida religiosa» de ese tipo, en el sentido de que en ella debo aprender a amar heroicamente. Incluso se podría hablar del «convento» del matrimonio. Se trata de imágenes muy importantes y llenas de significado.

- No hay amor sin sacrificio

Paso a ofrecerles una tercera respuesta. ¿Cuál es la causa del debilitamiento del amor? En primer lugar cuando lo separamos de las formas más elevadas del amor; en segundo lugar, cuando se estanca en un acentuado primitivismo; y por último, cuando se olvida que no hay amor sin sacrificios. Si, el amor que no nos motiva a hacer sacrificios no es un amor sano. En alemán tenemos muchos refranes sobre el tema. Por ejemplo, «El amor impulsa al sacrificio y el sacrificio impulsa al amor», o bien, «El amor se nutre de sacrificios».

Muchas veces las grandes dificultades surgen precisamente porque se ha olvidado que la vida matrimonial es una vida de sacrificios....

La mesa familiar no es ante todo una mesa de placer, sino de sacrificios.

La situación que vivimos hoy, especialmente en ambientes que gozan de un elevado nivel de vida, es la de búsqueda continua de placer, placer, placer....

Naturalmente cuidemos siempre de que no separemos sacrificio de amor ni amor de sacrificio. Si se separa el sacrificio del amor, el sacrificio realizado no será sano. Y cuando se separa al amor del sacrificio, a la larga hará del que ama un soñador e iluso....

*** Indiferencia religiosa del cónyuge**

Que hacer cuando uno de los cónyuges ha pasado a mantener una actitud distante y fría, cuando no me entiendo mas con él, cuando yo he crecido en el área religiosa, en el mundo sobrenatural, y mi cónyuge no quiere saber nada de eso. Bueno, en este caso solo puedo destacar que mi vida matrimonial es y seguirá siendo hasta el final de la vida una vida de sacrificios O bien, recurriendo a otras imágenes, que mi matrimonio no es para mi un pedazo de paraíso sino un pedazo de purgatorio Vale decir que aquí y ahora habré de pasar por la purificación del purgatorio Me esforzare por ser humano y comprensivo sin renunciar por eso a mi crecimiento religioso

*** Sobreacentuación de las actividades fuera de casa**

¿Cómo modificar mi vida matrimonial? Hagamos el siguiente examen Con el paso del tiempo, ¿no me he ido desarraigando de ella? ¿no me he comprometido en exceso con actividades fuera de casa, descuidando así la vida familiar? ¿ha pasado a ser mi hogar un restaurante donde voy a comer pero luego vivo en otra parte?

*** Practicar el amor al «próximo», no al «lejano»**

O quizás la situación sea otra: Me he entusiasmado con el apostolado, apostolado, apostolado. Y de tal manera que a mi mujer le digo simplemente: «Yo quiero ser un apóstol. Tú tienes que resignarte y ayudarme a serlo». Esta actitud significaría desconocer que mi primer deber es cultivar una comunidad de amor con mi esposa. Fíjense que Jesús exige de mí amor al prójimo. Sin embargo nosotros, especialmente los inclinados al apostolado, solemos decir a menudo que se nos exige no-amor al prójimo, al que está próximo a mí, sino al lejano. Vale decir, amo a los nativos de alguna remota misión africana, en cambio, a mí mujer e hijos que están a mí lado...»Si te he visto no me acuerdo».

Recordemos siempre el orden de ser objetivo de la realidad. Mi primer amor pertenece a mi mujer; porque a ese amor nos comprometimos cuando nos intercambiamos los anillos delante del altar.

Literatura

Clemencia Sarquis, Me enamoré de un hombre casado y otras infidelidades. Editorial Gribaldo, Santiago, 2002

Clemencia Sarquis y Beatriz Zegerz. Secretos y complicidades en el matrimonio. Editorial Gribaldo, Santiago, 2003

Enrique Rojas. Remedios para el desamor. Cómo afrontar las crisis de la pareja. Temas de hoy. Madrid 1998.

Paul Hauck ¿Cómo hacer funcionar tu matrimonio? (Ed. Plaza y Janés, Barcelona, 1985).

Willi: La pareja humana: relación y conflictos, Ed. Morata, 1978.

Hatfield y Walster; A New Look at Love. Addison – Wesley, Nueva York, 1978.

Liev Nikoláievich Tolstoi (Leon Tolstoi) Felicidad Conyugal, Ed. Punto de Lectura, Madrid, 2002.

James I.; Creighton, Claves Para Pelearse sin Romper la Pareja, Longseller, Buenos Aires, 2002, 293 págs.