

ENTRENAMIENTO, APOYO Y TERÁPIA DE LA RELACIÓN MATRIMONIAL. ALGUNAS CLAVES DE LA ATENCIÓN EN CONSULTA

M^a Pilar Salvador¹ y José Luis Galdón²

RESUMEN

En esta ponencia, pretendemos reflexionar sobre uno de los aspectos de la vida matrimonial, que hace referencia a “Conservar, restaurar y desarrollar la unión matrimonial”; unión que abarca toda la vida de la persona. Según comentaba el Papa Francisco en la oración por el sínodo de los obispos, celebrada la víspera de la apertura en la plaza de San Pedro: *“Es significativo que - incluso en la cultura individualista que desnaturaliza y hace efímeros los vínculos – en cada nacido de mujer permanezca vivo un anhelo esencial de estabilidad, de una puerta abierta, de una persona con la cual entretejer y compartir la historia de la vida, una historia a la cual pertenecer. La comunión de vida asumida por el esposo y la esposa, su apertura al don de la vida, la custodia recíproca, el encuentro y la memoria de las generaciones, el acompañamiento educativo, la transmisión de la fe cristiana a los hijos...: con todo esto la familia sigue siendo escuela incomparable de humanidad, contribución indispensable para una sociedad justa y solidaria (Cf. Exhortación Apostólica Evangelii gaudium, 66-68)”*.

Desde nuestro centro de atención familiar ATHLOS, hemos detectado que algunas de las claves fundamentales de la atención en consulta, son: descubrir a tiempo el problema y la necesidad de ayuda exterior; acudir con prontitud a la consulta, confiar plenamente en los profesionales, así como en el camino a seguir para resolver las dificultades. Queremos que las personas que se acercan a nuestra consulta, descubran que la tarea más importante y gratificante que pueden desarrollar en sus vidas es conservar, mejorar y fortalecer su vida matrimonial.

Palabras clave

Familia; Matrimonio; Amor matrimonial; amor conyugal; Atención en consulta; Formación; Orientación familiar; Crisis matrimonial; Persona; Superación personal; Comunicación.

¹ M. Pilar Salvador es Licenciada en Psicopedagogía y Orientadora familiar. Actualmente dirige el “Centro de Atención Familiar ATHLOS” de orientación, asesoramiento y terapia familiar

² José Luis Galdón es Dr. Ingeniero de Caminos y Master en Matrimonio y Familia por el Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Navarra, España. Actualmente dirige el “Centro de Atención Familiar ATHLOS” de orientación, asesoramiento y terapia familiar.

Esta ponencia ha sido presentada en el IV Congreso Internacional en Reconocimiento de la Fertilidad, celebrado en la Universidad Pontificia Bolivariana, dentro del área temática denominada: *Un tratamiento de las relaciones familiares desde el reconocimiento del aporte particular específico*.

ABSTRACT

This paper pretends reflect one aspect of married life, which refers to "conserve, restore and develop the marital union"; union that covers the entire life of the person. According to the Pope Francisco commented in the Synod of Bishops, held on the eve of the opening in the Plaza de San Pedro: *"It is significant that - even in the individualistic culture that distorts and makes ephemeral ties - each born of women remain alive an essential yearning for stability, an open door, a person with which to weave and share the history of life, a story to belong. The communion of life assumed by the husband and wife, their openness to the gift of life, mutual custody, encounter and the memory of generations, educational support, the transmission of the Christian faith to children ...: with this family remains unmatched school of humanity, indispensable contribution to a just and caring society (cf. Apostolic Exhortation Evangelii gaudium, 66-68)."*

From our family care center ATHLOS, we noticed that some of the fundamental keys of the attention in consultation are discover in time the problem and the need of help, going promptly to the consultation, relying on professional and on the way to forward in order to solve the problems. We want that the people who comes to our office, discover that the most important and rewarding task that can develop in their lives is to conserve, improve and strengthen their marriage.

Keywords

Family; Marriage; Marital love; Conjugal love; attention in consultation; Training; Family counseling; Marital breakdown; Person; Self-improvement; Communication.

1. Introduccion.

Según se desprende de los datos aportados por los diferentes organismos oficiales, en la actualidad aproximadamente un 50% de los matrimonios, no son capaces de superar los problemas y las situaciones conflictivas que tienen lugar a lo largo de su vida de relación y deciden poner fin al matrimonio, la mayoría optan por el divorcio (94% en España), unos pocos por la separación (6%) y los menos son declarados nulosⁱⁱ.

Una de las causas fundamentales de esta situación es la ignorancia acerca del concepto de matrimonio. Es necesario explicar y difundir que el matrimonio es, como siempre ha sido, *"la unión jurídica, plena y total, de un varón y una mujer en la virilidad y en la feminidad, que comporta una comunidad indivisible de vida, ordenada a la generación y educación de los hijos y a la mutua ayuda"*ⁱⁱⁱ. Hay que recordar una vez mas, que el matrimonio es una institución que encuentra su fundamento y su regulación primaria, no en el derecho humano, sino en el derecho natural. Se trata de una realidad anterior al ordenamiento jurídico humano, enraizada en la propia naturaleza creada por Dios.

2. Una necesidad para siglo XXI: Descubrir el matrimonio.

Hace unos días, en una entrevista sobre el matrimonio y la familia del Siglo XXI, me preguntaban: ¿Cuáles son las características de la sociedad actual? Respondí que a mi juicio había dos características que eran determinantes para entender al hombre actual;

estas características eran de una parte: la velocidad, la inmediatez (cultura del clic) y de otra la cultura del, “usar y tirar” (cultura del Kleenex).

La inmediatez en la obtención de lo que queremos y deseamos, correos electrónicos, whatsApp, internet, ipad, mandos a distancia, etc., hace que seamos muy poco reflexivos. Que dediquemos muy poco tiempo a pensar en el futuro, preparar el camino adecuado para alcanzar objetivos a medio y largo plazo, etc. Este modo de pensar y actuar, trasladado a la vida ordinaria y más concretamente a la vida familiar, nos lleva a la precipitación en la toma de decisiones, a sopesar poco los pros y contras de nuestras actuaciones y por tanto a tener mayor probabilidad de equivocarnos en nuestro quehacer diario. No olvidemos que las decisiones importantes de nuestra vida, como es el matrimonio, el proyecto familiar, etc. requieren reflexión, ponderación y decisión para escoger lo mejor aunque cueste esfuerzo.

De otra parte la cultura del Kleenex: “usar y tirar”, tan instalada en el modo de pensar y actuar del hombre de hoy, hace que dediquemos poco tiempo a buscar las causas del fallo en el funcionamiento de algo: ordenador, electrodoméstico, vehículo, etc. Cuando algo no funciona se tira y se sustituye por otro, generalmente será un modelo mas moderno y con mayores posibilidades y prestaciones. Esta mentalidad que esta instalada en nuestros días, llevada al matrimonio y a la familia, hace que cuando se ve que una relación tiene dificultades, funciona mal o no funciona, se entienda que la “única” solución posible sea la de romper esa relación y sustituirla por otra. Lo que siempre conlleva sufrimiento para ambos cónyuges (generalmente mayor en uno de los dos) y para los hijos si los hay, que son los que se llevan la peor parte.

Recuerdo que leí en una ocasión, que un periodista preguntaba a un matrimonio que celebraba sus bodas de oro: “¿Cómo se las arreglan para estar juntos 50 años?” A lo que ellos contestaron: “*Nacimos en una época en que cuando algo se estropeaba, se arreglaba, no se tiraba a la basura*”.

Todo ello trae como consecuencia que nos olvidemos de las reglas de juego que el ser humano tiene escritas en su interior, eso que podemos llamar normas de funcionamiento, principios básicos, ley natural o simplemente sentido común. Son, en definitiva, esas aspiraciones nobles que todo ser humano tiene y que le llevan a alcanzar su plenitud como persona. Esos principios básicos pueden resumirse en los siguientes:

- El hombre ha sido creado por amor y ha sido creado para amar.
- La estructura del ser humano, se conforma como varón y como mujer.
- La familia es el lugar mas adecuado para que la persona pueda ejercitarse en su tarea de amar y ser amado.
- El matrimonio entre un hombre y una mujer, origen de toda familia, es la respuesta mas acorde con la naturaleza humana.

Estos principios, que deben ser los ejes principales de nuestro pensar y de nuestro actuar, nos conducirán a descubrir la realidad del matrimonio como “*la unión jurídica, plena y total, de un varón y una mujer en la virilidad y en la feminidad, que comporta una comunidad indivisible de vida, ordenada a la generación y educación de los hijos y a la mutua ayuda*”^{iv}

Es necesario hoy más que nunca, descubrir de nuevo la riqueza y la belleza del matrimonio, manifestando de nuevo sus características esenciales como son:

- a) Unión jurídica plena y total
- b) De un varón y una mujer
- c) Que comporta una unidad indivisible de vida.
- d) Ordenada a la generación y educación de los hijos y a la ayuda mutua.

Cabe resaltar una evidencia: el matrimonio es una institución que encuentra su fundamento y su regulación primaria en el derecho natural, no en el derecho humano. Se trata de una realidad enraizada en la propia naturaleza creada por Dios, ante la que el hombre solamente puede formalizar aquellos aspectos que son susceptibles de regulación por la autoridad social.

Conviene por tanto recordar una vez más que la **causa** del matrimonio es el consentimiento matrimonial, integrado por dos actos de voluntad. La **esencia** del matrimonio es la unión de las naturalezas de los esposos (*una caro*). Las **propiedades** del matrimonio son la unidad y la indisolubilidad, que en el fondo se identifican. Por último los **finés** del matrimonio son el bien de los cónyuges y la generación y educación de la prole.

No es esta la idea de matrimonio que circula a nuestro alrededor. ¿Cuál es la causa? Sin duda se ha vaciado de contenido del matrimonio. Las leyes que nos hemos dado y los usos sociales han arrebatado al matrimonio su sentido. Según comenta T. Melendo^v: de una parte **el divorcio** elimina la confianza de que se luchará por mantener el vínculo. Queremos dejar una puerta en la retaguardia “por si acaso”. Por otra, **el individualismo** de nuestra sociedad, que entre otros aspectos, se manifiesta en la aceptación social de “devaneos” extramatrimoniales, considerados casi como una “necesidad”, por no decir un “derecho”... o un “deber”, suprimiendo así la exigencia de fidelidad y poniendo en serio peligro la unidad e indisolubilidad del matrimonio. Finalmente, la difusión masiva e indiscriminada de **contraceptivos**, unida a la afirmación de su total inocuidad — espiritual, psíquica y física—, desprovee de relevancia y valor a los hijos. El hijo más que un “don” se entiende como un “derecho”; de tal forma que se hace prevalecer el derecho de los padres, al derecho del niño (prevalece el derecho del más fuerte, frente al débil y vulnerable). Si a todo ello añadimos que la palabra matrimonio, se aplica a cualquier forma de unión entre personas, ya sean del mismo o diferente sexo, la consecuencia es que se ha vaciado totalmente de contenido el matrimonio.

Creemos sinceramente que es absolutamente necesario en este Siglo XXI, descubrir nuevamente o redescubrir el matrimonio, su belleza, su realidad y que precisamente ese es el camino más seguro para que el hombre alcance su ansiada felicidad. Hemos de tratar de descubrirlo cada uno de nosotros y luego, una vez descubierto, mostrarlo con alegría a nuestros jóvenes, encarnado en nuestras vidas. Pero esto requiere, estudio, formación, reflexión y tiempo, algo que va contra corriente de las tendencias de nuestra sociedad.

Con palabras de San Juan Pablo II^{vi} *“El hombre no puede vivir sin amor. Él, permanece para sí mismo un ser incomprensible, su vida queda privada de sentido si no se le revela*

el amor, si no se encuentra con el amor, si no lo experimenta y lo hace propio, si no participa en el vivamente”.

3. La vida conyugal: crisis matrimoniales.

Es importante diferenciar entre el matrimonio como: momento en que se realiza el consentimiento matrimonial (matrimonio *in fieri*), de lo que origina ese acto, que es el matrimonio *in facto esse*; es decir la vida matrimonial o vida conyugal. Así pues el consentimiento matrimonial es lo que origina la vida matrimonial o vida conyugal. Además para los cristianos, el matrimonio elevado a la categoría de sacramento, proporciona la gracia necesaria para desarrollar plenamente la vida conyugal.

El matrimonio nos capacita para desarrollar la vida conyugal que es la que se prolonga durante toda la vida de los cónyuges. Pero como bien sabemos no basta con estar capacitados para algo, para que esto se lleve a cabo, ni siquiera basta con estar enamorados para que el matrimonio funcione bien, solo porque ese sea nuestro deseo. Marido y mujer han de aprender a desarrollar la vida conyugal en todas sus manifestaciones: física, afectiva, espiritual, sexual, intelectual, social, económica, etc. Ese acoplamiento se realiza a lo largo del tiempo y requiere de la voluntad de ambos cónyuges, sin renunciar ninguno de ellos a su propia individualidad.

A lo largo de la vida matrimonial surgirán momentos difíciles o de crisis, que según dice Ugo Borghello^{vii}: *“si se esta dispuesto a buscar la verdad oculta tras las desavenencias humanas, nada debe asustarnos. Dios permite el mal para extraer un bien mayor. Las crisis del amor deben servir para entender los caminos profundos del amor. Los chinos transcriben la palabra <crisis> con dos caracteres: uno indica el aspecto negativo; el otro, el aspecto positivo para quien sabe sacar provecho de esta situación”.*

Desde los primeros años de matrimonio, pueden aparecer las primeras crisis, pues se pasa de estar solo con uno mismo, a compartir la vida con otra persona. Buscar la identidad del “nosotros”, es un proceso de adaptación, en el que se pone en juego el espíritu de tolerancia, la capacidad para: dialogar, resolver dificultades, saber perdonar, etc. que tienen ambos cónyuges.

A lo largo de la vida aparecerán otras crisis que coincidirán con las diferentes etapas del matrimonio. La realización del “nosotros” es algo dinámico, cambiante, pues depende de cada momento, de sus circunstancias y de nuestras particularidades, siempre requerirá que pongamos la totalidad de nuestra persona a su servicio.

Por lo general las crisis suelen comenzar por pequeñas desavenencias, que si no se gestionan bien, pueden acabar en grandes y graves conflictos. Hay que saber detectar a tiempo la magnitud del problema y nuestras posibilidades personales para resolverlo. Es necesario, por tanto, tener la suficiente sensatez, para acudir a los profesionales que sean capaces de encauzar y resolver el conflicto cuando éste nos desborda. Aunque el origen de las crisis son de índole muy diversa, las causas que las provocan suelen tener un origen muy similar. Podemos resumir las **causas fundamentales**, de la siguiente manera:

a. Diferencia psicológica entre hombres y mujeres.

En muchas ocasiones no nos paramos a pensar que hombres y mujeres, pensamos, sentimos y actuamos de forma diferente y tratamos de juzgar las actuaciones de nuestro

cónyuge desde nuestro propio punto de vista. Las diferencias, en modo alguno nos hacen superiores o inferiores unos a otros, mas bien es la utilización que hagamos de esas diferencias lo que puede enturbiar el comportamiento y la relación entre hombre y mujer. Es precisamente “la igualdad en la diferencia”, lo que hará que nos sintamos complementarios.

La diversidad entre hombre y mujer, se manifiesta en el modo concreto que cada uno tiene de percibir, sentir, pensar, preocuparse, descansar, rezar, etc. Si se respeta esa diversidad en el otro, surgirá el compañerismo y la complicidad entre ellos. La diversidad es enriquecedora pero exige respeto mutuo, que se manifiesta y concreta en pequeños y múltiples detalles de la vida cotidiana.

b. Falta de coherencia entre convicciones y comportamientos: proyecto familiar.

Si los planteamientos de vida, las ilusiones y los proyectos de futuro son diferentes en ambos cónyuges y no son capaces de conjugarlos y aunarlos en un proyecto de vida común, se generaran probablemente conflictos que tendrán que resolverse adecuadamente. El proyecto de futuro debe ir actualizándose con el paso del tiempo y adaptándose a las cambiantes circunstancias, (edad de los hijos, situación económica, actividad profesional, atención a otros familiares, etc.), por lo que debe ser fuente continua de comunicación conyugal.

Dicho proyecto no consiste en hacer un mero plan de futuro, sino que es necesario que ambos cónyuges sepan a que atenerse en adelante, en que se comprometerán y gastaran sus vidas. Al optar por el matrimonio y la familia se opta por un ser-de y un ser-para, porque precisamente así se ha elegido. Por muy concreto y claro que sea el proyecto, es necesario que forme parte de nuestras vidas, es decir que exista una plena coherencia entre nuestras convicciones y nuestros comportamientos.

Otro aspecto importante que puede ser motivo de crisis, es la monotonía que surge de la falta de ilusiones comunes, actividades conjuntas y ausencia de proyecto familiar. Son situaciones en que la vida familiar se vuelve uniforme, insípida y aburrida. Aunque aparentemente de la sensación de que no existe ningún problema; es cuando puede decirse que nos encontramos ante el caso del “*problema del matrimonio sin problemas*”.

c. La falta de comunicación familiar y toma de decisiones.

Con mucha frecuencia los matrimonios que acuden a consulta, identifican su problema con la falta de comunicación, generalmente son las mujeres quienes en mayor numero manifiestan esa necesidad. Según Aquilino Polaino^{viii}; “*el 87% de las mujeres casadas españolas coinciden en señalar que el primer problema de sus relaciones de pareja es la incomunicación conyugal*”.

La comunicación que se necesita en la familia, entre marido y mujer no es una comunicación cualquiera, debe ser una comunicación íntima, sincera, que manifieste completamente nuestra interioridad. Todas las personas tenemos esa parcela de nuestro yo, que llamamos intimidad y que solo mostramos a las personas que queremos y en la medida que confiamos en ellas. Según palabras de Aquilino Polaino, la comunicación matrimonial “*es el regalo de la propia intimidad-y su aceptación por el otro- el modo en que la persona puede donarse.... Compartir la intimidad es hacerla visible al otro,*

donarla e hincarla en la intimidad del otro de modo que la existencia personal, se transforme en co-existencia, en mutua corresponsabilidad”.

Esta comunicación es la que se necesita para fortalecer la vida conyugal y debe apoyarse y sustentarse en el amor mutuo basado en la donación y entrega de los cónyuges. La comunicación así entendida forma parte importante y sustancial de la vida conyugal: si hay amor verdadero, habrá comunicación sincera.

Para alcanzar esta comunicación profunda es necesario ejercitarse en la comunicación sencilla que realizamos a diario, donde manifestamos nuestras pequeñeces de la vida ordinaria y nuestros sentimientos y problemas cotidianos. Ejercitarnos en la conversación y manifestar nuestras preocupaciones hará que poco a poco nos vayamos conociendo mejor y podamos preocuparnos y ocuparnos de nuestro cónyuge.

En muchas ocasiones nuestra conversación debe girar en torno a problemas o cuestiones en los que debemos tomar una decisión. Los asuntos sobre los que podemos decidir se agrupan en: decisiones individuales (asuntos que solamente me afectan a mí), decisiones que conviene comentar (buscamos la opinión del otro, pero la decisión es personal) y asuntos que debemos decidir de común acuerdo (aquellos que afectan a la familia y al proyecto familiar). Estos últimos son los que necesariamente debemos consensuar y buscar la mejor solución. Pensar de forma diferente o tener planteamientos distintos, no es en sí mismo un problema, lo importante siempre será buscar la forma de resolverlo pensando en lo que es mejor para los dos; pensar más en el otro que en uno mismo.

d. Planteamiento inadecuado de la economía familiar.

Uno de los asuntos que debemos decidir de común acuerdo es el presupuesto familiar. La aportación económica de ambos cónyuges (si ambos trabajan fuera de casa), debe ponerse en común y de ahí realizar la distribución que se considere adecuada. Si el matrimonio es “*don de sí*”, este don también debe entenderse en lo material. Así pues no debe preocuparnos quien aporta más o menos, sino cuales son los ingresos totales y como realizamos el presupuesto común, con el máximo realismo posible. Algunos conflictos familiares tienen su origen precisamente en no ser capaces de poner en común lo que es de ambos y mantener individualidades económicas.

Aunque pueda parecer a simple vista un asunto de menor importancia, no debemos olvidar que vivimos en una sociedad excesivamente consumista y que la influencia de dicha mentalidad nos afecta a todos. Puede ocurrir en ocasiones, que la falta de comunicación y de consenso en lo referente a los gastos que debemos realizar o a las inversiones que podemos hacer, provoquen también problemas y crisis que debemos resolver. La falta de madurez, puede provocar que nos empeñemos en realizar gastos fuera de nuestras posibilidades, que a la larga van a conducirnos a enfados y problemas que nunca debieron plantearse. Mejorar nuestra situación económica para dar un mayor confort y bienestar a nuestra familia, siempre es algo deseable, si no trae como consecuencia un mayor número de horas de trabajo, que haga incompatible nuestra dedicación a la familia.

Este criterio debe prevalecer desde el inicio de la vida matrimonial, procurando buscar el consenso y satisfacción de los dos para evitar conflictos posteriores. Si asumimos este

planteamiento en lo económico, será mas fácil decidir el colegio que queremos para la educación de los niños, el plan de vacaciones previsto, la inversión en vivienda o el cambio de vehículo. Además también será más fácil resolver los imprevistos como enfermedades, perdida del puesto de trabajo o tomar la decisión de renunciar temporalmente al mismo para una mayor dedicación a la familia.

e. Desequilibrio en el binomio familia-trabajo.

Es sabido que los roles de hombre y mujer han cambiado en las últimas décadas. La mejor manera de organizar los roles familiares es distribuirlas de común acuerdo entre marido y mujer; quien este mas capacitado para hacer algo debe realizar esa tarea, teniendo presente que la responsabilidad es de ambos: *“trabajo, educación de los hijos, tareas domesticas son obligaciones de ambos”*.

Hay que evitar los estereotipos de generaciones anteriores en cuanto a la distribución de tareas, teniendo en cuenta que las aptitudes y las capacidades de hombre y mujer son distintas y que por tanto debemos contar con ello para ser más eficaces. Ser diferentes quiere decir solamente que hay diferencias, nunca situaciones de privilegio o de dominio. Las diferencias son buenas ya que manifiestan la complementariedad entre hombres y mujeres, solamente serán injustas cuando las utilicemos de forma inadecuada, generalmente como herramientas agresivas hacia la otra persona.

En este binomio familia-trabajo suele decirse que es necesario para que las familias mejoren, *“que la mujer salga mas de casa y que el marido entre mas en ella”*. La incorporación de la mujer al trabajo es un logro importante para nuestra sociedad actual, siempre que no se olvide que el valor mas importante que tiene nuestra sociedad y cada uno de nosotros es la familia.

El binomio familia-trabajo, no es un binomio en el que ambos términos tengan el mismo valor. Existe una gran desproporción entre ambos a favor de la familia, que es quien debe prevalecer siempre ante cualquier conflicto. Esto no esta bien asumido sobre todo en los matrimonios jóvenes que dan una excesiva importancia al trabajo en detrimento de la familia y de la vida familiar, siendo este el origen de infinidad de conflictos, sobre todo en los primeros años de matrimonio. Como expresa el Dr. Aquilino Polaino^{ix}: *“El trabajo de ambos cónyuges ha de subordinarse siempre a la familia. No hay paridad entre trabajo y familia. El motor del trabajo es la familia; el motor de la familia es el amor. El amor a la familia ha de ser superior, anterior y de un orden diverso al amor a la profesión”*.

f. El desconocimiento de la belleza de la entrega en la sexualidad.

En lo referente a la sexualidad matrimonial, hay dos errores que se cometen con mucha frecuencia en la cultura actual. De una parte la separación entre afectividad y sexualidad y de otra el pensamiento tan extendido de que sexualidad y procreación pueden separarse legítimamente. La combinación de ambos errores suelen conducir con mucha frecuencia a la infidelidad conyugal.

En cuanto a la forma de vivir la sexualidad en el matrimonio, conviene recordar las ideas expresadas por Carlo Cafarra: *“La sexualidad —o mejor dicho, el cuerpo humano en cuanto que sexualmente diversificado— es el lugar en que la persona se descubre a sí mismo y descubre el otro. Y este sí mismo de la persona es justamente el don o regalo*

que tiene que hacer al otro. En este núcleo descubrimos la primera y más fundamental verdad sobre la sexualidad humana. En conclusión: la sexualidad humana está intrínsecamente ordenada para expresar la vocación de la persona a ser don de sí mismo a la otra persona; la sexualidad constituye la posibilidad misma de esta donación, en fin, la sexualidad es el "lenguaje corpóreo" de la comunión interpersonal entre el varón y la mujer"^x

Pero tenemos bien experimentado que este no es el modo de amar de muchos jóvenes y no tan jóvenes, que por falta de voluntad, de carácter y de no entender la castidad como una virtud que ennoblece a la persona y la hace dueña de sí. Quedan como incapacitados para darse y utilizan al otro para el propio disfrute. Y esto, como bien sabemos no es verdadero amor. Conviene por tanto que sepamos transmitir con el ejemplo de nuestra vida, estos planteamientos a nuestros jóvenes y a todas las personas con quien convivimos.

Siguiendo con palabras de C. Cafarra, podemos decir que *"la sexualidad revela, pues, a la vez, sobre todo tres realidades, la apertura al otro —somos con el otro—, la vocación a amar —hay que darse para vivir para el otro—, y la dignidad humana —hemos de ser amados por nosotros mismos"*^{xi}

g. La relación con la familia de origen y la educación de los hijos.

Un aspecto más que conviene resaltar, por ser origen de conflictos matrimoniales frecuentes, es el de las relaciones familiares: concretamente la creciente intromisión de las familias de origen en la vida conyugal. Cada vez es más frecuente que afloren crisis matrimoniales, por una desordenada influencia de las familias de origen. Este tipo de problemas deben solucionarse cuanto antes ya que puede llevar al matrimonio a una ruptura irreconciliable.

Es necesario que ambos cónyuges tengan claro que el proyecto familiar es algo que depende única y exclusivamente de sus decisiones y que las opiniones de terceros, deben ser solamente opiniones, que habrá que tomarlas en consideración en la medida que ambos decidan de común acuerdo.

Hay que tener en cuenta que cada cónyuge proviene de familias distintas con modelos familiares diferentes; lo que es normal para uno de los cónyuges por haberlo vivido así desde su infancia, puede no serlo para el otro, e incluso resultar molesto o chocante. Deberemos respetar su punto de vista y consensuar una solución concreta que ira formando parte de nuestro proyecto de familia. El respeto al otro cónyuge es lo que debe prevalecer en todo momento, sobre todo frente a los comentarios de nuestra propia familia de origen.

Otro aspecto que se debe considerar en el proyecto familiar es sin lugar a duda, la educación de los hijos: valores que se quiere transmitir, educación que se quiere ofrecer, etc. En este sentido la tarea de los padres queda resumida de forma muy concreta en las palabras de Alejandro Llano, cuando escribe: *"La conditio sine qua non para que la familia se constituya como ámbito formativo del carácter de los hijos es el amor firme de los padres, con las notas propias que los clásicos le asignaron desde antiguo: constans, fidus, gravis (Cicerón): el amor familiar ha de ser constante, lleno de confianza y responsable, si quiere poseer valor formativo..."*

Vistas así las cosas podemos asegurar con palabras de T. Melendo^{xiii} que: *“lo más importante que tienen que hacer los esposos con vistas al desarrollo y la felicidad de sus hijos es quererse el uno al otro, de forma creciente, con un amor que trascienda las discrepancias de carácter, las pequeñas incomprensiones, las dificultades, las pretendidas afrentas”*.

h. Falta de madurez en los cónyuges para afrontar una vida matrimonial de entrega.

Los jóvenes de nuestro tiempo, viven en una sociedad bastante compleja y difícil. Muchos de ellos han sido educados en familias donde la autoridad era escasa y la exigencia poca; la consecuencia es formar personas flojas de carácter, poco exigentes consigo mismo y muy exigentes con los demás. Si a esto añadimos una super-protección de los padres para evitar cualquier contratiempo o dificultad a los hijos, nos encontramos con jóvenes que huyen del compromiso y de cualquier situación que suponga el más mínimo sacrificio.

A esa educación familiar, bastante extendida hasta nuestros días, hay que añadir la mentalidad relativista que propone cualquier modo de convivencia (convivir sin casarse, uniones del mismo sexo, etc.) como perfectamente válida y posible; y hasta más sincera que el matrimonio. No es de extrañar que muchos jóvenes de hoy decidan convivir en lugar de que casarse, y en el caso de optar por el matrimonio les anime casi más los usos sociales que el matrimonio en sí como compromiso y camino de vida.

En el fondo esta mentalidad es lo que hemos llamado falta de madurez y que esta siendo tan nefasta en la sociedad actual, dando lugar a numerosas crisis matrimoniales que se “resuelven” por la vía más rápida que encuentran, como es el divorcio. No se dan cuenta que esa no es la solución más adecuada, puesto que aparecen nuevas dificultades que no han imaginado y que a la larga les introducen en caminos de mayor sufrimiento y sobre todo hacen sufrir enormemente a los hijos.

Por el bien de nuestros jóvenes y para mostrarles el camino de la felicidad, que buscan desesperadamente donde no está, conviene que les mostremos la alegría de la entrega, de vivir para el otro; que el sufrimiento no es algo negativo, sino que forma parte del amor. Que el matrimonio es el camino para encontrar la felicidad y que la persona está llamada a crecer y ser plenamente feliz en la familia, que tiene su origen en el matrimonio.

En nuestro centro de atención Athlos, realizamos a diario este entrenamiento con quienes acuden a consulta. Es un trabajo que no es nada fácil al principio, porque necesita exigencia con uno mismo, generosidad para entregarse al otro, olvido de sí y pensar en el cónyuge, etc. Pero esta dificultad inicial, termina cuando ellos mismos descubren la belleza de la entrega ya que la verdad siempre es atractiva.

4. Un camino por recorrer: el entrenamiento en la vida conyugal.

Si bien es cierto que en el epígrafe anterior hemos analizado las crisis conyugales y las causas más frecuentes que nos conducen a ellas, pienso que el matrimonio es mucho más que estar preocupados solamente por evitar los peligros que tiene, o como luchar para no caer en ellos. Tal como ya he comentado antes citando al profesor T. Melendo,

hay que recordar que *“la persona esta llamada a darse y precisamente por eso puede definirse como principio y termino de amor; siendo la entrega el acto en que ese amor culmina”*. La operación más propia de la persona, consiste en darse, en amar. Solo cuando se ama enteramente se alcanza la felicidad. La felicidad, como seguramente habremos experimentado, es un don, algo que encontramos de forma gratuita cuando nos entregamos.

Para que una persona pueda darse es necesario que haya otra persona capaz y dispuesta a recibirlo, a aceptarlo libremente. Eso precisamente es la realidad del matrimonio que da origen a la vida conyugal: Ese acto de donación y recepción mutua que se realiza en un instante de nuestras vidas y que es el mas radical de nuestra existencia, pues nos compromete de por vida. Ya no somos los mismos que antes, ya somos marido y mujer y lo que antes era solamente un deseo se transforma en una realidad, en una deuda hacia la otra persona; no solo quiero quererte sino que debo quererte porque he comprometido mi vida a ello.

De ahí que esa capacidad de amar que se manifiesta en toda persona, solamente puede desarrollarse en aquel ámbito donde se acoja al ser humano sin reservas, por el mero hecho de ser persona; y ese ámbito es la familia. De ahí que podamos concluir, que *el ser humano es un ser familiar*. solamente en la familia seremos capaces de desarrollar plenamente nuestra capacidad de amar. Siguiendo con el profesor T. Melendo , cabe decir que *“sin familia no puede haber persona o, al menos persona cumplida, llevada a plenitud.....en virtud de la propia excelencia, que nos obliga a entregarnos o a quedar frustrados, por no llevar a termino lo que demanda nuestra naturaleza, nuestro ser”*.

Es necesario redescubrir la grandeza de la persona humana, sabernos capaces de las mayores hazañas, de los mayores retos y a la vez también, de las mayores vilezas. Hay que recordar que el hombre actual, como el de siempre, es capaz de amar a fondo, comprometiéndose de por vida, jugándose a una sola carta el porvenir del propio corazón y poniendo en ello toda su vida. Sabiendo también que en ese camino el sufrimiento es parte integrante da la vida del hombre y por tanto de la capacidad de amar.

Podemos resumir la vida conyugal en tres aspectos: *“conservar, desarrollar y restaurar la unión”*. **Conservar** la unión significa tener muy claro que el matrimonio, es precisamente el mayor tesoro que poseemos y al que vamos a dedicar lo mejor de nosotros mismos.

Pero el matrimonio, la vida matrimonial es algo vivo dinámico que debemos **desarrollar**. Para conservarlo adecuadamente requiere que se le dedique tiempo, esfuerzo y dedicación y precisamente ese es el camino para hacerlo crecer día a día. Sabemos bien que todo lo que hacemos a lo largo de cada jornada, fortalece o debilita la vida matrimonial; no hay nada neutro. Precisamente por eso debemos convertir todos y cada uno de nuestros actos en acciones que desarrollen y fortalezcan la vida matrimonial.

Seguramente habremos oído en muchas ocasiones el ejemplo de que el amor y la vida matrimonial es como una planta que necesita agua (afecto, consideración, respeto, confianza, etc.) necesita abono (detalles, intimidad, ilusión, alegría, etc.) y necesita poda (rectificar defectos, eliminar malos hábitos, etc.); pues de lo contrario se seca. Todo esto

debemos realizarlo a diario; la convivencia se hace día a día; debemos aprender a diario a mejorar nuestra convivencia.

Sabemos que la condición humana es precaria y no basta con el deseo de algo para que se alcance; nuestro egoísmo y nuestra debilidad, en muchas ocasiones harán que precisamente actuemos de forma contraria a lo que nos gustaría y que por debilidad, por dejadez o simplemente por falta de lucha para afrontar las dificultades, surjan crisis en la vida conyugal; pequeñas o grandes que debemos afrontar.

Estas crisis, en general, producirán heridas en nuestra relación, que deberemos **restaurar**. Si tenemos claro que el valor más importante que tenemos y debemos conservar es nuestro matrimonio....., sabremos que las heridas que se produzcan en el caminar diario, son precisamente señal de que avanzamos y por tanto si nos ocupamos de que cicatricen adecuadamente, conseguiremos que nuestro matrimonio se fortalezca y crezca.

En nuestra actuación diaria como orientadores familiares en Athlos, vemos que hay aspectos que se descuidan en la relación matrimonial y que son los que intentamos corregir para que la situación mejore. Se requiere un entrenamiento constante para mejorar la vida conyugal; mejora que debe realizarse a diario y en todos aquellos aspectos que influyen en nuestra relación. Sin pretender ser exhaustivo en la exposición de los aspectos que conviene cuidar en la vida conyugal, podemos resaltar algunos de ellos por ser los que con mayor frecuencia influyen y se omiten.

- a) En primer lugar a todos nos gusta sentirnos queridos por quienes nos rodean, y concretamente por nuestro cónyuge, por eso conviene que a diario y mucho mejor varias veces al día se lo hagamos saber. **Decir** a nuestra esposa/o **que le queremos**, es algo que nunca se cansara de escuchar. Es sabido que los varones pensamos que ya se da por supuesto, pero eso es un grave error que debemos corregir.
- b) Otro aspecto que también nos resulta muy grato es el que se nos admire por las cosas que hacemos bien: pueden ser virtudes que tenemos o aspectos en los que nos esforzamos por mejorar. Detectar esas cosas y decírselas a nuestra esposa/o le resultara muy gratificante y además mejorara su autoestima; **sabernos admirados** por nuestro cónyuge fortalece enormemente la vida matrimonial.
- c) También es muy importante que recorramos y nos familiaricemos con la virtud de la humildad. Esta tiene dos aspectos concretos: en primer lugar **agradecer** todo lo que nos da el otro, como un regalo inmerecido por nuestra parte; desde su compañía, su sonrisa, sus atenciones, cuidados, etc. De otra parte introducirnos en la escuela del perdón: **pedir perdón** cuando nos equivoquemos. Perdonar y disculpar todo aquello que nos pueda molestar de nuestro cónyuge, pensando siempre que no lo ha hecho para ofender o fastidiar sino por debilidad, desconocimiento, etc. Hacer siempre juicios de valor positivos, no pensar mal de nuestro marido/mujer. Acostumbrarse a tener pensamientos positivos hacia el otro es un ejercicio que debemos practicar siempre y que produce unos resultados sorprendentes.

- d) Si nos ejercitamos en esos **pensamientos positivos**, entre otras cosas conseguiremos ser personas alegres y como la alegría es contagiosa, conseguiremos contagiar esa alegría, en primer lugar a nuestra mujer o marido. El optimismo, la sonrisa y el **buen humor**, son aspectos muy importantes a cuidar y desarrollar, sabiendo que aunque no tengamos por naturaleza un carácter optimista o alegre, si queremos, podemos mejorar las manifestaciones del mismo.
- e) La **sinceridad y el respeto**, son dos pilares muy necesarios para dar equilibrio y estabilidad a la vida conyugal. Si toda relación conyugal se basa en la confianza mutua, esta necesita de la sinceridad y del respeto hacia el otro para que pueda darse en plenitud. Debemos tener la seguridad de que nuestro cónyuge siempre esta y estará a nuestro lado, que no nos abandonara en las dificultades, que puedo confiarle plenamente mis pensamientos mis proyectos y mis preocupaciones, que me escucha y me respeta.
- f) Otro aspecto que debemos tener muy presente es que hay que **quererle como es**, con sus virtudes y con sus defectos (yo también tengo defectos). Hay que huir de algunos mitos que suelen darse en algunas personas, como son: “si me quisiera no haría tal cosa”, o “cuando nos casemos cambiara” y que conducen a situaciones desagradables. Los cambios solamente se producen cuando una persona esta dispuesta a cambiar. Siempre son fruto de una voluntad personal. Podemos recordar la frase de U. Borghello: *“si quieres cambiar a tu cónyuge, cambia tu primero en algo”*.
- g) La comunicación conyugal es una de las asignaturas que debemos aprender a diario. No olvidemos que siempre estamos comunicando, la **comunicación no verbal** es constante y por lo general, mas sincera. Muchos matrimonios se quejan a veces de que tienen problemas de comunicación, cuando el verdadero diagnostico no es precisamente ese. En muchas ocasiones podemos ver que la falta de comunicación es solamente la manifestación de problemas de otra índole: falta de proyecto común, monotonía en la convivencia, falta de confianza, falta de ilusiones, etc.
- h) Es absolutamente necesario **ser fiel al compromiso adquirido**, que se basa sustancialmente en el proyecto común. Hay que ir conformando día a día dicho proyecto y hacerlo gratificante para ambos. En este sentido de fidelidad al compromiso, es imprescindible que nuestras relaciones conyugales permanezcan **abiertas a la vida**.

Todo lo expuesto en los párrafos anteriores es el entrenamiento que debemos realizar de manera continua a lo largo de nuestra vida, sabiendo que siempre podemos alcanzar cotas más elevadas en nuestros registros y retos más sorprendentes en nuestra mejora personal. Hemos de ser capaces de dar lo mejor de nosotros mismos. Pero a la vez debemos tener presente que los cambios, el esfuerzo que queramos hacer para mejorar, nos lo debemos exigir solamente a nosotros; cada uno a si mismo. El esfuerzo, el entrenamiento no se lo podemos exigir a nuestro cónyuge, solo se lo podremos proponer pero nunca exigir. Únicamente hay una persona a la que puedo cambiar en el mundo, a mi mismo.

Este entrenamiento que se puede realizar personalmente, es el que proponemos en nuestra consulta de modo profesional, para que cada uno descubra cuales son sus puntos fuertes para aprovecharlos, cuales son sus defectos para corregirlos y se sienta en todo momento acompañado y ayudado por los profesionales adecuados.

5. Claves de la atención en consulta

Tal como venimos analizando, en la propia dinámica de la vida conyugal irán surgiendo pequeñas o grandes crisis que debemos resolver, con nuestros propios recursos o ayudados por especialistas. Uno de los aspectos que mas interesa ejercitar en la vida matrimonial, es precisamente la capacidad para resolver problemas, puesto que un problema que no se resuelve, se enquistaba o se agranda con el tiempo, lo que en ambos casos resulta perjudicial para el crecimiento de la vida matrimonial.

Es necesario por tanto, que frente a cualquier problema que se nos presente, seamos capaces de analizarlo y tratar de buscar una solución adecuada. Si nos damos cuenta que tras intentarlo no podemos resolverlo es cuando debemos acudir a un especialista para que nos ayude. Esto que es lo que hacemos habitualmente en cualquier otro aspecto de nuestra vida (reparar el coche, arreglar los desperfectos en la vivienda, etc.), solemos poner dificultades cuando se trata de la vida conyugal; pensamos que eso debemos arreglarlo nosotros solos.

Esta es por tanto la primera clave que me gustaría señalar: “acudir con prontitud a consulta”. La experiencia nos demuestra a diario que en la mayoría de los casos se llega tarde. Si los pacientes hubieran venido antes la solución hubiera sido mucho más rápida y con mayores garantías de éxito. Es comprensible ya que los asuntos a tratar son delicados y que cuesta exponerlos.

Un segundo aspecto importante es realizar un “enfoque sistémico” de los problemas. Analizarlos en conjunto, participando ambos cónyuges y los hijos si es necesario, hace que el diagnóstico y la intervención sea la mas adecuada y que todos participen en la solución del conflicto.

Conseguir un “rapport” importante con el paciente facilitara la comunicación y hará que sea mas sincera y eficaz. Esa empatía, debe conseguirse desde la primera entrevista si es posible. Suele ser sencillo cuando el paciente viene convencido al centro y cuesta mas, en aquellos pacientes que se acercan con menor convicción y en ocasiones con bastante escepticismo. En este último caso debe ser el profesional que les atiende, quien debe poner toda su ciencia al servicio de los pacientes, para conseguir esa cercana complicidad cuanto antes.

Es importante también realizar una “atención multidisciplinar”; así es más fácil evitar subjetividades de quienes les atendemos y realizar una atención mas completa. Aunque el profesional que atiende a cada paciente sea siempre el mismo, puede necesitar la colaboración de otros profesionales para realizar un diagnóstico mas acertado y una intervención mas eficaz. Generalmente la combinación de un orientador familiar y un psicólogo suele ser suficiente. Si se detectan patologías concretas se requerirá la intervención de otros profesionales.

Generalmente conviene seguir el procedimiento habitual de “evaluación, diagnóstico, propuesta, intervención y evaluación de resultados”. El paciente siempre debe sentirse protagonista de la evolución de la intervención y saberse ayudado por nuestro equipo. Es la manera más eficaz de que tome parte activa en todo el tratamiento, siendo consciente de que él es quien puede modificar la situación y resolver el problema; nosotros somos meros instrumentos a su servicio.

En ese clima de confidencialidad confianza y empatía, es mas fácil “ayudarles a descubrir” que pueden ser mas felices en la medida que decidan introducirse en el camino de la mejora de la familia en sus diferentes niveles; el aumento de las comprensión mutua y el apoyo emocional entre los cónyuges; en el desarrollo de estrategias y habilidades para afrontar y resolver los problemas en situaciones que se puedan presentar.

6. Conclusión.

Para concluir esta ponencia queremos resaltar los aspectos que consideramos de mayor importancia, aunque ya se han ido desarrollando en los epígrafes anteriores.

- ✓ Descubrir y mostrar la grandeza del matrimonio y de la vida matrimonial. Es el mayor acto de libertad que puede hacer el ser humano: comprometer su futuro entregándose a si mismo. Compromiso que abarca la totalidad de la existencia y la plenitud de la persona.
- ✓ Los bautizados con vocación al matrimonio, además deben saber que ese camino es precisamente el camino de la santidad; como recordaba San Josemaría Escrivá a los matrimonios, dirigiéndose al marido decía: “*el camino de tu santidad tiene un nombre, el de tu mujer*” y dirigiéndose a la mujer decía: “*el camino de tu santidad tiene un nombre, el de tu marido*”.
- ✓ Formar a nuestros jóvenes durante el noviazgo mostrando la belleza del camino de la entrega y del matrimonio. Animarles a que sean generosos, audaces y que no tengan miedo al compromiso.
- ✓ Formar a nuestros matrimonios jóvenes y menos jóvenes en la certeza de que han elegido el camino que les conducirá a la felicidad. Deben recorérselo con generosidad en la entrega y audacia en el proyecto familiar.
- ✓ Ser conscientes de que el matrimonio hay que construirlo a diario con cada uno de los actos que realizamos.
- ✓ Saber que vamos a encontrar dificultades que por lo general podremos resolver por nosotros mismos. Tener la humildad de reconocernos necesitados de ayuda, cuando esas crisis no podamos afrontarlas solos y acudir a profesionales capaces de ayudarnos. Los problemas y dificultades, si no se resuelven se enquistan o se agrandan; en cualquier caso perjudican nuestra vida conyugal.
- ✓ Tener muy presente que la felicidad es un don gratuito, que encontramos sin buscarlo, cuando nos esforzamos por ser mejores. Para los llamados a la vida matrimonial, ese don se alcanza cuando olvidándonos de nosotros mismos,

ponemos todo nuestro empeño en hacer felices a quienes nos rodean; a nuestra mujer/marido y a nuestros hijos. Siempre en ese orden.

BIBLIOGRAFIA

1. Las crisis del amor. Ugo Borghello. Ed Rialp S.A. 2003
2. Una Caro: escritos sobre el matrimonio. Javier Hervada. EUNSA. 2000
3. Terapia Conyugal y Familiar. Ira D. Glick y tres más. Aula Médica. 2003
4. Asegurar el amor. Tomas Melendo y Lourdes Millan-Puelles. Ediciones Rialp S.A. 2005
5. El matrimonio cristiano. Augusto Sarmiento. EUNSA. 2007
6. La comunicación en la pareja. A. Polaino y P. Martínez. Ediciones Rialp. 2002

Reseña biográfica

M. Pilar Salvador y José Luis Galón son matrimonio y tienen cuatro hijos. M^a Pilar ha sido vicepresidenta y José Luis presidente de la Asociación de Orientación familiar Pref de Valencia (España) desde 2002 a 2013. La asociación Pref es miembro de la IFFD (International Federation for Family Development). Especializados en temas de matrimonio y familia, habiendo impartido conferencias en España y varios países de Iberoamérica. Ambos dirigen actualmente el “Centro de Atención Familiar ATHLOS” de orientación, asesoramiento y terapia familiar.

ⁱ Papa Francisco: Oración víspera apertura Sínodo de los obispos en Plaza san Pedro (4-10-2014).

ⁱⁱ Datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística de España (intervalo 1991-2010).

<http://www.ine.es/jaxi/menu.do?type=pcaxis&path=%2Ft18%2Fp420%2Fp01&file=inebase&L=0>

ⁱⁱⁱ Javier Escrivá. Teoría General del Matrimonio. Asignatura 09 Mater Matrimonio y Familia Instituto de Ciencias para la Familia UNAV.

^{iv} Javier Escrivá. Teoría General del Matrimonio. Asignatura 09 Mater Matrimonio y Familia Instituto de Ciencias para la Familia UNAV.

^v Tomas Melendo: “¿Vale la pena casarse....o va a ser que no?”. Artículo publicado el 6 de marzo de 2011 en Almudi.org. <http://www.almudi.org/Articulos/ID/89/Vale-la-pena-casarse-o-va-a-ser-que-no>

^{vi} JUAN PABLO II, Encíclica Redemptor hominis, 03/04/79, n.10

^{vii} Ugo Borghello. Las crisis del amor ed. Rialp Madrid 2003. P-12

^{viii} Aquilino Polaino-Lorente. Artículo publicado en Almudi.org el 18 de mayo de 2013. <http://www.almudi.org/Articulos/ID/2146/Diez-principios-relevantes-para-la-mejora-de-la-familia-en-el-siglo-XXI>

^{ix} Polaino-Lorente 2003. Artículo publicado en Almudi.org el 18 de mayo de 2013

^x CARLO CAFARRA, Sexualidad a la luz de la antropología y de la Biblia, Barcelona 1992, p. 34

^{xi} CARLO CAFARRA, Sexualidad a la luz de la antropología y de la Biblia, Barcelona 1992.

^{xii} Tomás Melendo. Conferencia pronunciada en el XII Congreso de Orientación Familiar en Granada. 2001. “En el núcleo de la vida familiar.