

Juan Varela y M. Mar Molina

TU MATRIMONIO

Sí

IMPORTA

claves y clavos en la relación de pareja



- Comunión • Equipamiento • Gloria de Dios •
- Libertad • Maduración • Reconciliación • Santidad •

Clie

Tu matrimonio SÍ importa

Claves y clavos en la relación
de pareja

EDITORIAL CLIE

C/ Ferrocarril, 8
08232 VILADECAVALLS
(Barcelona) ESPAÑA
E-mail: libros@clie.es
<http://www.clie.es>



© Juan J. Varela y M.ª del Mar Molina

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org <<http://www.cedro.org>>) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

© 2012 Editorial CLIE

Tu matrimonio sí importa. Claves y clavos en la relación de pareja

ISBN: 978-84-8267-733-0

D.L.: NA-399/2012

Clasifíquese: 1470 - FAMILIA. Matrimonio

CTC: 04-23-1470-05

Referencia: 224781

Impreso en España / Printed in Spain

Dedicamos este libro a nuestro único hijo Noel Josué, el cual nos regaló el Señor una cálida tarde del mes de junio en un país lejano. Su vida es para nosotros el testimonio vivo de las promesas de Dios ¡Gracias por existir, campeón, eres un ser increíble! Tú nos haces seguir descubriendo el auténtico significado del amor.

ÍNDICE

Prólogo.....	9
Bosquejo.....	13
Prefacio acerca de los autores.....	17
Introducción.....	23
PARTE I - Edificando	
1. El terreno.....	31
2. Los cimientos.....	57
PARTE II - Superando	
3. Las diferencias de género.....	79
4. Pautas de comunicación en la pareja.....	113
5. Los conflictos en la pareja.....	157
PARTE III - Consolidando	
6. El fundamento del amor.....	213
7. Nuestra relación personal con Dios.....	245

Principios de sabiduría en la pareja.....	255
El taller del maestro.....	263
Apéndice	
Taller interactivo.....	277
Recursos.....	285

AGRADECIMIENTOS

Con especial agradecimiento a nuestros amigos y compañeros de camino Víctor Mirón y Cesca Planagumá, fundadores de la asociación De Familia a Familia, quienes día a día con su ejemplo y esfuerzo siguen transmitiéndonos la pasión por defender el matrimonio y contribuir a dignificar y a vivir la familia, tal y como Dios mismo la diseñó. Gracias por el camino recorrido juntos, por esos trozos de nuestra historia común, momentos únicos e irrepetibles de aprendizaje y compañerismo, que guardamos en nuestros corazones como preciados tesoros. Gracias por habernos llevado de la mano y acompañado en nuestros primeros pasos en este apasionante mundo del matrimonio y la familia. Gracias por las muchas risas y también lágrimas que han forjado nuestra amistad. Gracias por vuestra franqueza y por mostraros a nosotros siempre tal cual sois, auténticos y luchadores. Vuestra pasión y entrega por defender la familia nos alienta a seguir adelante. Parte de lo que aquí está escrito es fruto de vuestras enseñanzas y ejemplo de vida.

PRÓLOGO

«Alguien me dijo una vez que la vida es el camino por el que todos debemos transitar» (M.^a del Mar)

La primera vez que vi a Juan y M.^a del Mar como pareja trabajando juntos fue hace ya muchos años en una de las reuniones que De Familia a Familia realizaba en la Costa Dorada. Ellos, juntamente con Víctor Mirón y Cesca Planagumà, tenían las conferencias a su cargo. Yo, en aquel momento, no les conocía demasiado, pero me impactó su capacidad y facilidad de comunicación. ¡Eran geniales!

Aquel día había invitado a unos amigos a asistir con nosotros a las conferencias, y quedaron impresionados por el tacto y el buen saber hacer a la hora de entrar en temas matrimoniales, a veces difíciles de abordar, pero que ellos trataban con tanta delicadeza y, a la vez, con tanta claridad. A partir de aquel momento, nuestros caminos de servicio se han encontrado en varias ocasiones. Hemos compartido mesa y atril. También duelos y alegrías...

Hoy es un honor para mí prologar su libro. Su abundante conocimiento del tema, sus estudios en IBSTE, su relación con Ágape y, sobre todo, su trabajo con Víctor y Cesca dan solidez y fiabilidad al trabajo que presentan.

Como he mencionado arriba, son geniales. Ludwig van Beethoven dijo una vez: *«El genio se compone de un dos por ciento de talento y de un noventa y ocho por ciento de perseverante aplicación»*, y ellos cuentan con las dos cosas... Por lo tanto, detrás de las páginas de este libro hay talento, mucha experiencia y abundantes horas de trabajo de campo. Han sido cientos las parejas ayudadas por los autores del libro que tienes en tus manos. Léelo con atención, encontrarás ayuda y consejo para la vida diaria con tu cónyuge y con tus hijos. No pienses que al leerlo estás perdiendo el tiempo. Recuerda que *«se han de invertir muchas horas para construir un verdadero matrimonio, un encuentro profundo raramente tiene lugar en pocos segundos»* (Paul Tournier).

Todos necesitamos saber más de cómo llevar nuestra vida matrimonial. Aun las parejas con fantásticas relaciones se pueden encontrar, en ciertos momentos del ciclo vital, con dificultades graves. Incluso, aunque nos parezca que nuestra relación matrimonial es incombustible, hemos de tener muchísimo cuidado, evitando que todo se derrumbe, inesperadamente, bajo nuestros pies y aceptando y estando muy alerta a las consecuencias de la frase bíblica que nos dice que *«el que crea estar firme mire que no caiga»*.

Una relación matrimonial es como un jardín. Tiene que ser regado, fertilizado... Juan y M.^a del Mar quieren guiarnos en el cuidado de «nuestro jardín». Por lo tanto, este libro no deberá ser leído de un tirón y guardado en la biblioteca, es más bien un manual de trabajo que deberá ser consultado frecuentemente por ambos cónyuges.

En la rutina diaria, muchas veces, no nos paramos para profundizar e inquirir cómo van las cosas en nuestra casa. Incluso, si alguien nos pregunta cómo estamos, contestamos rápidamente: «Todo bien». Pero, a veces, las cosas no van tan bien como pensamos, o miramos hacia otro lado aunque sepamos que hay asuntos pendientes que resolver. El problema es que en cualquier momento toda la estructura familiar puede caer ante nuestros asombrados ojos. La familia, como invento divino, tiene su principal detractor en el Enemigo que intenta luchar contra todo lo que era «bueno en gran manera».

Los autores de este magnífico trabajo nos explican muy bien que hoy la familia tradicional está sometida a ataques despiadados, que se normalizan y legalizan agrupaciones que distan mucho del modelo de familia cristiana convencional en la que se defienden unos valores que no son solo rechazados, sino también combatidos ferozmente. En palabras suyas: *«Los nuevos modelos familiares se caracterizan por la pluralidad de formas de convivencia no sujetas a ninguna restricción moral o ética»*. Pero los cristianos cada vez nos damos más cuenta de lo que implica que la familia sea una verdadera comunidad de fe, cumpliendo con la misión de ser luz y sal en este mundo, empezando por nuestras propias casas.

Curiosamente, vivimos unos momentos de choques dialécticos incoherentes, por un lado la familia es atacada hasta extremos increíbles, y por otro los psicólogos enfatizan más que nunca la importancia del núcleo familiar para comprender el sentido de la vida y vivir con seguridad en este mundo tan inseguro.

M.^a del Mar y Juan, al final de su libro, resumen todo lo que han ido explicando de forma excepcionalmente clara a lo largo de su obra: *«No olvides nunca que lo realmente importante está en tu casa... Recuerda que la mejor herencia que puedes dejar consiste en un legado de intimidad, compuesto por momentos compartidos, experiencias vividas y recuerdos acumulados, que transmitan a tus hijos el valor del matrimonio, contribuyendo así a que, cuando vosotros ya no estéis, ellos sigan perpetuando el mismo ejemplo e ideal de vida en pareja. Entonces nada habrá sido en vano y todo habrá tenido propósito y sentido. Esta es la grandeza de la intimidad, el fruto principal del amor conyugal. Un amor que nunca se apaga y nunca deja de ser»*.

Para que el párrafo anterior se haga realidad en nuestras vidas, en este libro encontramos consejos, basados en las Escrituras, para los momentos malos y también para disfrutar de los buenos ratos, para cuando la relación ha entrado en crisis, pero también orientación para prevenir el conflicto, sabiendo, como dicen los autores en su prefacio, que *«la vida del hombre se compone de un ritmo balanceado de luces y sombras, de épocas de risas y otras de luto»*, pero siempre edificando un nido de amor en el que los hijos pue-

dan sentirse seguros y en el que puedan aprender y aprehender los valores que queremos que pervivan en ellos. Los autores, mencionando a Josh MacDowell, dirán: *«Sin unas fuertes raíces espirituales y emocionales, nuestros hijos serán sumamente vulnerables a los valores de la sociedad».*

Desde este prólogo, te animo a que no dejes de leer la obra fantástica que tienes en tus manos. ¡Valórala! ¡Pon en práctica sus consejos! ¡Divúlgala!

Ester Martínez Vera

BOSQUEJO

Introducción

¿Qué es el matrimonio y la familia?

PARTE I ⇔ Edificando

Mt.7:24: *«Cualquiera pues que me oye estas palabras y las hace, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa sobre la roca».*

Capítulo I

EL TERRENO: ANÁLISIS DE LA SOCIEDAD

- ¿Sobre qué terreno estamos edificando?
- La desvalorización social del matrimonio
- Ausencia de estructuras de autoridad
- Los nuevos modelos familiares
- Consecuencias y «daños colaterales» de esta realidad social
- El silencio de Adán y el virus de la pasividad
- La revolución industrial
- La cultura machista
- El feminismo radical

Capítulo II

LOS CIMIENTOS: BASES BÍBLICAS DEL MATRIMONIO

- Origen y naturaleza del matrimonio y la familia
- Elementos clave del matrimonio
- Propósitos del matrimonio
- Términos bajo sospecha: «autoridad, cabeza, sometimiento»
- Conclusión

PARTE II ⇨ Superando

Mt.7:25: «*Descendió lluvia, vinieron ríos y soplaron vientos...*».

El principio de la depravación en el ser humano

Capítulo III

LAS DIFERENCIAS DE GÉNERO: «*Distintos pero no distantes*»

- Las diferencias de género
- Las diferencias de género según la Palabra
- El arte de armonizar las diferencias: unidad en la diversidad
- Clasificación de las diferencias en la pareja
- Nuestra respuesta genérica en distintas situaciones
- Creando unidad en medio de las diferencias: ni Yo ni Tú, «el nosotros»

Capítulo IV

PAUTAS DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA: «*Hablado se entiende la gente*»

- ¿Es posible que dos personas no se comuniquen?
- Lo que no es comunicación
- ¿Qué es comunicarse?
- Elementos de la comunicación
- Sistemas de comunicación
- Niveles de comunicación
- Los ladrones de la comunicación
- La rutina: la lenta agonía de la relación

- Síntomas de cómo la rutina puede instalarse en la pareja
- Pautas para una buena comunicación en pareja
- Claves para una buena comunicación
- El poder de las palabras en la comunicación
- Conclusión

Capítulo V

LOS CONFLICTOS EN LA PAREJA: «En todas las familias se cuecen habas»

- ¿Qué es un conflicto?
- Mitos sobre los conflictos en la pareja
- Clasificación de las crisis
- Etapas del ciclo vital familiar y crisis de desarrollo
- Ajustes y readaptación en el sistema familiar
- Formas erróneas de enfocar el conflicto
- Formas correctas para enfrentar conflictos
- Pilares para resolver los conflictos
- Claves para cultivar la relación de pareja

PARTE III ⇨ Consolidando

Mt.7:25: «Y no cayó porque estaba fundada sobre la roca».

Capítulo VI

EL FUNDAMENTO DEL AMOR

- ¿Qué es el amor?
- El enfoque humanista del amor: «yo y mis circunstancias»
- El enfoque altruista del amor: el amor, «cosa de dos»
- ¿Es ciego el amor conyugal?
- Tipos de amor
- El círculo relacional: equilibrando las tres caras del amor
- Ingredientes del amor
- Conclusión

Capítulo VII

NUESTRA RELACIÓN PERSONAL CON DIOS: «primero lo primero»

- El triángulo relacional
- Nuestra relación personal con Dios: clave de una vida con propósito
- Nuestro acercamiento a la Palabra: la «lectio divina»
- La intimidad: la meta de la relación matrimonial

PRINCIPIOS DE SABIDURÍA EN LA PAREJA

EL TALLER DEL MAESTRO

PREFACIO ACERCA DE LOS AUTORES

Del corazón de él

Yo nací en el norte, al lado del mar. Mis primeras impresiones con los sentidos del gusto, el olfato y el oído saben a sal, huelen a algas y suenan a sirenas de faros semiocultos en la niebla. Si cierro los ojos, aún puedo escuchar el bramido del mar en las frías noches de invierno y el graznido de las gaviotas que, a retaguardia de los barcos pesqueros, regresan al puerto y al calor del hogar.

Tuve una buena infancia. Las estaciones del año marcaban el ciclo de nuestra vida, en primavera salíamos a pescar por los ríos de montaña, y muy temprano en la mañana asistíamos al nacimiento del nuevo día y al despertar de la naturaleza. Los veranos eran largos y cálidos, días de playa, de excursiones, y sobre todo, la fiesta patronal del pueblo, con los tiovivos, los coches de choque y el tren de la bruja. El otoño era la época de las setas por los bosques de Asturias, del principio de la niebla, la lluvia y el viento... Y el invierno eran el frío, las tormentas, las castañas asadas en la vieja cocina de carbón..., pero sin duda mis recuerdos más en-

trañables del invierno están ligados a la navidad. A principios de diciembre salíamos con papá a recoger del bosque grandes panes de musgo rizado, verde y húmedo, que colocábamos sobre una mesa, con un río hecho con papel de plata y arena, un pesebre de cortezas de pino, y todas las figuras del nacimiento llenas de luces y colores..., la noche mágica de los Reyes Magos cargada de ilusión incontenible... *Sí, confieso que he tenido una buena infancia.*

La vida de los hombres se compone de un ritmo balanceado de luces y sombras, de épocas de risas y otras de luto. Es como si el divino Maestro a través de los contrastes de la vida nos enseñara el justo valor de las cosas. Mis sombras llegaron con la adolescencia y la juventud, las fantasías y los sueños se rompieron al chocar con una realidad que me esclavizó durante años, y de la que sencillamente no quiero ni hablar. En esos años de mi juventud, crecí lleno de complejos y miedos que escogí enterrar aliándome con un enemigo que me prometía la vida mientras me mataba poco a poco. Soñaba con tener una esposa, un hogar, una familia, una vida normal, pero era solo eso, un sueño, y aun la naturaleza me privó del derecho a ser capaz de engendrar un hijo... *Sí, confieso que he sufrido.*

A la edad de 26 años, Dios llamó a la puerta de mi vida, y lo que yo no pude conseguir de forma natural, Él me lo concedió de forma sobrenatural. Una esposa, un hijo, un hogar y un llamado a servir. Ahora, junto a M.^a del Mar y Noel, y después de los años, me doy cuenta de lo mucho que hemos cambiado y mejorado en nuestra relación, pero aún me doy cuenta también de lo mucho que nos queda por cambiar. No somos expertos en el arte de vivir en pareja, nuestra relación dista mucho de ser perfecta, sigue habiendo días grises, aún no hemos llegado a la meta, pero estamos en el camino, aprendiendo nuevas formas de amar, profundizando nuestra relación y creciendo, comprometidos a llevar nuestra aventura matrimonial hasta el final de nuestros días. Estoy convencido de que ella es la mujer de mi vida y mi complemento. Como hombre puedo decir que el ser esposo, padre y hombre de integridad es un anhelo y una meta que está escrita en el corazón de cada varón: encontrar una mujer, fundar una familia, escribir

tu propia historia, esa debe ser nuestra principal tarea y llamado en esta vida.

Del corazón de ella

Alguien me dijo una vez que la vida es un camino por el que todos debemos transitar. Es cierto que nosotros no elegimos estar aquí, pero es nuestra responsabilidad elegir qué hacemos con nuestra vida y cómo la vamos a vivir.

Si hace 21 años, cuando conocí a Juan, me hubiesen dicho que estaríamos escribiendo un libro para matrimonios, sinceramente... ¡no lo hubiera creído! Y no lo digo tanto por capacidad, al fin y al cabo todos podemos escribir, es más, de hecho todos estamos escribiendo nuestro propio libro, nuestra propia historia, lo digo porque... ¿qué tendríamos que decir nosotros, Juan y yo?, dos personas que aparte de creer que nos amábamos casi todo lo que teníamos eran luchas y tensiones en nuestra relación. Recuerdo pocos momentos de calma y tranquilidad en nuestro noviazgo. Ahora miro atrás y lo que antes eran montañas casi insalvables para mí se fueron convirtiendo en tesoros y experiencias positivas que han forjado nuestro carácter y relación, porque... al fin y al cabo no es tanto lo que nos pasa en la vida, sino lo que hacemos con lo que nos pasa.

Este libro está escrito con mucho respeto y cariño hacia cualquier pareja que como nosotros sigue ahí, luchando y construyendo su camino y relación día a día. Como Juan decía y yo reafirmo, no somos expertos, no lo sabemos todo, ¡ni mucho menos!, es más, los que nos conocéis y nos veis día a día, fácilmente os daréis cuenta de ello, seguimos teniendo nuestros tiras y aflojas, nuestras historias, nuestras luces y sombras, pero... ¿sabéis algo? Continuamos en la brecha, porque lo que ayer nos causaba tensión, hoy nos hace sonreír. Hemos conseguido mucho a lo largo de estos años, a veces no al ritmo que nos hubiese gustado, y aunque todavía no hemos llegado, si Dios lo permite y nos da vida, nos quedará mucho por aprender, cambiar y renovar, y también disfrutar de lo conseguido hasta ahora, ¡en eso estamos, aprendiendo día a día la difícil tarea de seguir construyendo juntos!

Escribimos estas páginas para cualquier pareja que apueste por el matrimonio, empezando por nosotros mismos, y lo hacemos desde la profunda convicción de que el matrimonio hoy SÍ es posible, sí importa luchar por él, pese a todo y pese a todos. ¿Fácil?, ¡no!, ¿posible?, ¡Sí! Lo escrito en este libro es fruto no tanto de la teoría (que está y es necesaria como base), sino que está escrito desde nuestra propia experiencia, vivencia y aprendizaje personal.

Yo nací en un pueblo llamado Puente Genil, de la bonita provincia de Córdoba. Cuando pienso en mi familia, mis padres, que gracias a Dios y a pesar de sus muchos achaques puedo seguir disfrutándolos a día de hoy, y mis hermanos junto a sus familias, un profundo orgullo viene a mi corazón. No porque hayamos sido la familia perfecta, pero sí por el ejemplo de matrimonio que a día de hoy mis padres siguen siendo para mí tras 54 años de vida juntos. Gracias por esos valores que con vuestro modelo diario inculcasteis en mi vida de amor, respeto, compromiso y fidelidad; ese es para mí el mejor legado que me habéis dejado, y desde aquí quiero honrar vuestro ejemplo. Vuestras huellas en mi vida permanecerán para siempre.

Cuando miro atrás tengo que decir que Dios es fiel y Él cumple nuestros sueños y anhelos, sin embargo, la realidad es que muchas veces no lo hace en la forma que uno esperaba, imaginaba o creía que tenía que ser. Conocí a Juan estudiando en el seminario en Barcelona, ahí emprendimos nuestro caminar juntos, y tras graduarnos ambos nos casamos hace ya 17 años.

Recuerdo como si fuera hoy uno de nuestros primeros paseos como pareja, Juan me habló de algo que marcó y cambió mi vida, fue un gran choque para mí, y me costó tiempo asimilar. Él simplemente me dijo que era estéril, y que era algo médicamente irreversible. Me dijo que entendía que eso podía ser un serio problema para nuestra relación. Siempre doy y daré gracias a Dios por su honestidad y valentía al comentar ese hecho en nuestra primera salida como pareja. Tras el *shock* inicial que supuso para mí, y la renuncia a la maternidad, al menos de forma biológica (cosa que no me fue fácil), emprendimos rumbo por otros horizontes y comenzamos a orar y pedir a Dios por la posibilidad de

adoptar un hijo, queríamos que fuese varón, y aun sin saber nada concreto le pusimos nombre: Noel Josué, sin conocer cómo ni cuándo iba a llegar...

Tras graduarnos y casarnos tuvimos el privilegio de pasar todo un año sirviendo como misioneros en Honduras, allí vivimos nuestra luna de miel matrimonial y ministerial, una de las experiencias más enriquecedoras de nuestro ministerio. Pero también allí Dios respondió a nuestras oraciones y nos dio el regalo más preciado que tenemos, nuestro hijo Noel Josué, ¡Sí!, Noel llegó a nuestras vidas, lo adoptamos y con 47 horas de vida ya estaba en nuestras manos. Hoy ya es un hombrecito que pronto cumplirá 17 años, y mirar el regalo de la vida de Noel es ver la fidelidad de Dios con nosotros. Sí, me siento orgullosa de lo que Dios me ha dado, de lo que poco a poco seguimos construyendo como familia, y puedo decir que soy una madre y una esposa afortunada, ¡no podría tener nada mejor!

Como dije al principio no somos la familia ideal, algunos piensan que quienes se dedican a un ministerio familiar tienen que ser la pareja del año, no es nuestro caso, a día de hoy seguimos trabajando con áreas que debemos mejorar, pero... ¡aquí estamos!, y creo que nuestras luchas y áreas de debilidad precisamente se han convertido en la fortaleza de nuestro ministerio. Como dice la Palabra: *«Pero tenemos este tesoro en frágiles vasos de barro para que la excelencia del poder sea de Dios y no de nosotros»*. Sí, aun a pesar de nosotros mismos, Dios sigue siendo fiel y usándonos porque somos portadores de un tesoro, el tesoro de creer firmemente en la familia, en el matrimonio y en el Autor del matrimonio, nuestro Dios, a quien le debemos todo lo que somos y tenemos.

INTRODUCCIÓN

Querido lector, este es un libro que pretende incidir en una de las áreas más importantes de tu vida: tu propia familia. Un porcentaje de los potenciales lectores de este libro serán personas con problemas en su relación que buscan sinceramente una respuesta y una salida a su situación. Si es tu caso, todavía estás a tiempo de reescribir tu propia historia, cambia el guión si es necesario, dedica tiempo a los tuyos, *«recuerda que lo realmente importante está en casa después del trabajo, recuerda que ningún éxito en la vida justifica el fracaso en la familia»*.¹ Un día te jubilarás, irás dejando tus responsabilidades laborales, eclesiales, pero nunca dejarás de ser esposo/a y padre o madre. ¿Qué recuerdos quedarán de tu vida al final de tus días? Una vez, un anciano nos dijo que la vejez consistía en sentarte a la caída de la tarde y rememorar tu vida, para disfrutar con gozo si hubo buenos recuerdos y vivencias compartidas, o para lamentarte por no haber dedicado tiempo a lo realmente importante: tu matrimonio y tu familia. Alguien dijo: *«Vive bien el presente para que en el futuro tengas un buen recuerdo de tu pasado»*.

Cuando iniciamos la aventura matrimonial nunca imaginamos por dónde el Señor nos iba a dirigir, hemos pasado desiertos, tiempo de profunda sequía, también momentos de calma,

¹ Fernando Parrado, superviviente de la tragedia de los Andes.

vivencias hermosas y recuerdos imborrables, que ya forman parte de nuestra historia. Hemos descubierto que en la asignatura del matrimonio siempre estamos aprendiendo, no hemos llegado a la meta, simplemente seguimos en el camino, descubriendo nuevas formas de mejorar. Por eso este libro está escrito no desde la erudición, o la pretensión de estar en un plano superior al de cualquier matrimonio, no, ni mucho menos, está escrito desde la realidad de una pareja que cada día lucha por mejorar y por madurar. Al mismo tiempo, nunca hemos olvidado que no estamos solos, Dios nos acompaña y *«cordón de tres dobles no se rompe pronto»*. Cuando nos casamos, grabamos en nuestros anillos la cita del Salmo 48:14, que queremos dedicarte a ti, querido lector/a, para que persigas la misma meta y anheles la misma esperanza, *«Porque este Dios es Dios nuestro eternamente y para siempre, Él nos guiará aún más allá de la muerte»*.

¿Qué es el matrimonio y la familia?

El matrimonio² y la familia³ constituyen la célula básica de la sociedad y el primer marco relacional de todo ser humano. Su trascendencia es absoluta, pues en ella las personas adquieren las claves educativas con las que tendrán que desarrollarse en sociedad. Todos los conceptos y pautas para que un ser humano se desarrolle emocionalmente equilibrado, tanto en su mundo interior como en su red social de relaciones, se aprenden en el contexto de la familia, hasta tal punto que podemos afirmar que la familia, como extensión natural del matrimonio, es el destino de la persona.

² «Matrimonio» deriva de la práctica del derecho romano *matri-monium*, se refiere al derecho que adquiría la mujer para ser madre dentro de la ley, asumiendo que ese marco legal incluía a un hombre y a una mujer. «Patrimonio», *patri-monium*, en principio designaba el derecho del hombre a ser el heredero legal de todos los bienes de la familia, en detrimento de la mujer. Posteriormente evolucionó y pasó a ser el conjunto de bienes de ambos o de la familia.

³ Del latín *famulus* (sirviente, esclavo). En tiempos antiguos, la familia comprendía todos los miembros consanguíneos, implicando una unidad doméstica entera e incluyendo a los criados que vivían bajo el mismo techo.

Como seres relacionales necesitamos formar parte de redes o sistemas donde poder desarrollar relaciones significativas que den sentido a nuestras vidas. El primer sistema de relaciones interpersonales ya hemos dicho que es la familia como extensión natural del matrimonio. El valor social del matrimonio y la familia es innegable, no podemos disociar familia de sociedad. La familia es y ha sido siempre el sistema relacional básico de cualquier civilización, es el medio natural para el desarrollo psicoafectivo de cualquier ser humano. En definitiva, la familia otorga sentido de identidad, arraigo y pertenencia.

Sin embargo, la desintegración de la familia y la nula valoración del concepto de matrimonio es una triste evidencia de un modelo social que hace agua por todas partes. Ahora estamos recogiendo los frutos amargos de una siembra donde no se plantaron los conceptos troncales de la educación (valores, normas, afectividad, disciplina). Vivimos en una sociedad donde hemos «roto la baraja» en todos estos aspectos de la convivencia común. La apertura hacia los derechos del «individuo» ha restado valor al concepto de compromiso y entrega, y como consecuencia el matrimonio y la familia son la primera víctima de una sociedad más preocupada en los derechos personales y en la independencia del individuo que en la búsqueda de relaciones estables y significativas.

Hasta hace unas décadas, el enfoque de la sociedad era familiar, pero desde que el concepto de posmodernidad o ultramodernidad entró en escena, el enfoque social es laboral y de promoción personal. Subyace en el inconsciente colectivo de muchas parejas la idea de que si bien su familia es importante, lo prioritario en esta vida es la formación personal y la promoción profesional, aduciendo que su bienestar familiar depende de su trabajo y del mejor sueldo que logren conseguir. Los matrimonios con esta mentalidad no son conscientes de que sus hijos y aun su propia relación no se mantienen con posesiones (confort, comodidad), sino con relaciones (tiempo juntos, juegos, momentos compartidos), pues como dice el psiquiatra C. A. Raimundo «*el capital está en las relaciones*».

Cuando circunscribimos la relación de pareja al marco de la Palabra de Dios, vemos que todo en la Biblia se relaciona con el concepto de matrimonio y familia: la creación de Eva como respuesta a la soledad de Adán, constituyendo así la primera pareja (Gn.2:18), la formación de la propia institución del matrimonio inmediatamente después (Gn.2:24) y el mandato a la multiplicación de la raza humana para poblar la tierra (Gn.1:28) no dejan lugar a dudas de que el matrimonio y la familia es el vehículo que Dios está utilizando desde el principio para llevar adelante su Plan.

La relación de Dios con su pueblo está descrita y definida en términos conyugales,⁴ el AT finaliza en el libro de Malaquías con una profecía sobre la restitución futura del orden familiar (Mal. 4:6). El NT comienza con la genealogía y familia del propio Jesús, quien entra en la escena de la historia humana a través del orden natural establecido por Dios: la familia. Y aun en la segunda venida al final de los tiempos, la relación de Cristo con su Iglesia es de orden marital, Cristo vuelve a por su novia, y la historia culminará con las bodas del Cordero. El matrimonio y la familia es y seguirá siendo por derecho propio la célula básica y troncal de toda sociedad o civilización desde el principio de los tiempos y aún más allá del final de los mismos. Es el pasado, presente y futuro de la humanidad.

«La promesa que Dios le hace a Abraham, sobre que será una nación grande, pasa por la bendición de la familia, pues esta está involucrada en el llamamiento, las promesas y el propósito de Dios para las naciones» (Gn.12:1-3).

Por tanto, y dentro del círculo de aquellos que procuramos mantener una ética de vida en torno a la Palabra de Dios, es imprescindible comprender que el matrimonio y la familia no son un asunto circunstancial, sino que forman parte del plan divino desde el principio de la historia y se constituyen en el primer banco de pruebas de la autenticidad de nuestro cristianismo. Ya lo dice el Salmo 101 en su segundo versículo: *«En la integridad de*

⁴ Os.2.

mi corazón andaré en medio de mi casa», y es que «fuera de casa» todos mostramos una apariencia más madura de lo que en realidad somos. Pero en el contexto del hogar y cuando nos quitamos la chaqueta de «ciudadano responsable», «trabajador profesional» o aun «creyente maduro», queda lo que en realidad somos, sin apariencias ni fachadas, sin trampas ni cartón, al desnudo. Por ello, el refrán popular «el jardín del vecino siempre parece más verde» es acertado en el sentido de que «parece», porque del vecino/a solo ves la apariencia, la fachada pública y controlada. Pero enfatizamos, es en el contexto del hogar donde nos mostramos tal cual somos, con nuestras luces y nuestras sombras. De hecho, lo que vivimos en nuestro hogar es la realidad más objetiva de nuestra propia historia.

Definición de matrimonio

Una buena manera de aislar conceptos y explicar significados es mediante las definiciones, pues nos ayudan a contener la esencia de lo explicado:

Matrimonio: *«Es una institución divina ordenada y sellada por Dios, donde hombre y mujer pactan un compromiso de vida en común que generalmente es coronado con el don de los hijos».*⁵

Familia: *«Es el sistema vivo diseñado por Dios para promover las relaciones primeras del ser humano en base al amor y el respeto, y cuya función principal es la de contribuir al desarrollo integral, a la expresión de afecto y a la comunicación entre sus miembros, de acuerdo al plan y al propósito de Dios».*⁶

Bueno, querido lector/a, esperamos haberte mentalizado sobre la importancia del matrimonio y la familia. ¿Estás preparado? Entramos en escena...

⁵ Adaptada por Víctor Mirón sobre texto original de John Stott.

⁶ Adaptada por Víctor Mirón sobre texto original de J. M. González Campa.

PARTE I

Edificando

«Cualquiera pues que me oye estas palabras y las hace, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa [matrimonio] sobre la roca»

CAPÍTULO 1

El terreno

I. ¿Sobre qué terreno estamos edificando? Análisis de la sociedad

Siempre nos asombró la pedagogía de Jesús al enseñar su Palabra, su estilo narrativo lleno de metáforas y parábolas es una excelente forma de grabar en nuestra mente sus enseñanzas. En nuestra labor con la asociación De Familia a Familia, el Salmo 127:1 fue escogido como el versículo lema, «*Si el Señor no edifica el hogar, en vano trabajan los que lo edifican*»,¹ dando a entender que todo hogar ha de ser construido y edificado sobre la base y el fundamento de la Palabra de Dios. Dios es el arquitecto y el diseñador de nuestro hogar (matrimonio), pero todo hogar, toda casa, debe ser construido sobre un terreno adecuado, tener unos cimientos sólidos y contar con unos materiales de calidad.

El texto de Mateo 7, sobre el que basamos la estructura de este libro, también está ambientado en el tema de la construcción y la edificación. Nos habla de la importancia de seguir los planos adecuados para que nuestra casa tenga los cimientos y fundamentos convenientes, y no se derrumbe cuando lleguen los malos tiempos.

¹ En otras versiones dice «constructores, albañiles».

Mt.7:24: *«Cualquiera pues que me oye estas palabras y las hace, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa [matrimonio] sobre la roca, descendió lluvia y vinieron ríos y soplaron vientos, y golpearon con ímpetu sobre aquella casa [matrimonio], y no cayó porque estaba fundada sobre la roca.*

*Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, lo compararé a un hombre insensato que edificó sobre la arena, y descendió lluvia y vinieron ríos y soplaron vientos, y golpearon con ímpetu contra aquella casa [matrimonio]; y cayó, y fue grande su ruina...».*²

Una de las primeras cosas que nos interesa hacer es conocer el terreno sobre el que vamos a edificar nuestro matrimonio, nuestro hogar, ¿queremos ser como el hombre prudente o como el insensato? Si edificamos sobre los valores de esta sociedad, estaremos edificando sobre la arena, y desde luego eso no es bueno. La principal de las estrategias en tácticas militares consiste en conocer al enemigo para defenderse mejor y evitar sus ataques, es decir, conocer para evitar. Veamos entonces cuál es la ética, costumbres y moralidad de esta sociedad, para saber dónde NO tenemos que edificar nuestro hogar, nuestro matrimonio.

El pueblo donde nací tiene una hermosa playa de unos 3 km de largo. A principios de los años setenta se puso de moda como lugar de veraneo, y muchas personas decidieron construir su casa en los terrenos que bordeaban toda la primera línea de costa. El lugar era muy atractivo y con unas vistas increíbles, pero los cimientos habían sido construidos en terreno arenoso, y con el paso del tiempo algunas de ellas comenzaron a agrietarse y tuvieron que ser derribadas. ¿Sobre qué terreno estás construyendo tu casa, tu hogar, tu matrimonio?

*«Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, lo compararé a un hombre insensato que edificó sobre la arena, y descendió lluvia y vinieron ríos y soplaron vientos, y golpearon con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina...».*³

² Mt.7:24.

³ Mt.7:24.

II. La desvalorización social del matrimonio: edificando sobre la arena

Como familia, en ocasiones nos gusta ver una película juntos y cenar pizza. A nuestro hijo Noel le encanta acompañarla de un buen refresco. Recordamos un viernes cuando habíamos decidido tener una sesión familiar de cine-pizza, pero nos faltaba el refresco para nuestro hijo, así que decidí bajar al bar de la esquina y comprar un par de latas. Al entrar al establecimiento me dirigí a la máquina expendedora de bebidas y retiré dos envases. Cuando llegué a casa, y nada más entrar, M.^a del Mar me dice: «*Hueles a tabaco*», a lo que un poco sorprendido respondí: «*Bueno, lo único que hice fue entrar al bar, sacar las bebidas y salir*». Y desde luego era cierto, pero de lo que yo no era consciente era de que al entrar al bar, e independientemente de que estuviera o no de acuerdo con lo que allí había (viernes noche, mucho alcohol, mucho humo...), yo no pude evitar el ser contaminado con parte del ambiente que allí se respiraba.

Utilizamos esta anécdota para ilustrar la idea de que cuando cada lunes abres la puerta de tu casa para entrar «al ambiente de esta sociedad», y pasas en ella 6, 8 o 12 horas, al regresar a casa tú no podrás evitar el estar contaminado con parte de ese ambiente, es decir, parte de la ética, costumbres y estilo de vida de esta sociedad se te va a pegar, te guste o no. Esta idea se define muy bien en el evangelio de Juan cuando dice: «*No somos del mundo, pero vivimos en el mundo*». ¿Cómo es la tierra de esta sociedad?, ¿sobre qué terreno vamos a edificar nuestro matrimonio?

Vivimos en la época de la ultramodernidad que se caracteriza por la desaparición de todos los ideales que mantuvieron en pie a la sociedad moderna hasta finales del siglo XX. Las grandes utopías, la fe en el futuro y en las posibilidades del hombre, han ido desapareciendo como motor impulsor, dando paso a un escepticismo generalizado y a una falta de motivación y esperanza en el futuro. Muchos jóvenes que no tienen claras sus reglas de vida, o no las han recibido de sus padres, crecen en un contexto donde aprenden a vivir bajo la ley del mínimo esfuerzo y a no respetar

las reglas del juego, entre otras cosas porque sencillamente hemos roto la baraja de una ética normativa, y pocas cosas, a nivel ético, tienen carácter de ley, asumidas y aceptadas por y para todos.

Vivimos bajo lo que en filosofía se denomina «ética de mínimos y ética de máximos», es decir, una ética de relativos y no de absolutos, una ética donde no hay normas y todo vale mientras no hagas daño al vecino (mínimos), y luego una ética personal donde yo puedo tener mis valores, creencias y principios rectores (ética de máximos), pero donde dichos valores y creencias son de carácter personal y privado. Por tanto, hablamos de una ética personal que excluye cualquier elemento normativo y generalizado. Esto que aparentemente es muy progresista, pues el mundo ya es una «aldea global», deriva en una relativización de todas las cosas, cada persona es un mundo particular y la frase es «¿Quién eres tú para imponer o pretender estar en posesión de la verdad absoluta?». De este modo, todo se enfoca al individuo y su realización personal, lo importante es el individuo y no el grupo, por tanto, lo que primero se empieza a diluir y distorsionar es el concepto de matrimonio y familia, produciéndose una trivialización del mismo, si era indisoluble bajo la ética normativa de la Iglesia católica romana, ahora se puede disolver y cuanto más rápido mejor.

El hedonismo se ha constituido en el valor supremo a consumir, y el relativismo ético, unido a la crisis global que vivimos, provoca que la mayoría de las personas viva una existencia instalada en el presente y su realidad inmediata. La falta de valores absolutos trae como consecuencia que no haya ideales que perseguir, y la falta de ideales trae falta de fe en el futuro, porque cuando el hombre y la mujer no persiguen ni anhelan nada, todo pierde fuerza y sentido. En la vida necesitamos ideales que perseguir, pues las metas y los objetivos nos retan y motivan a seguir adelante. Cuando hay ideales y sueños que perseguir, estos se constituyen en el motor que provee energía y fuerza para luchar, eso es lo que da sentido a nuestras vidas, pues el ideal de la familia nos instala en dos de los roles que más nos realizan como seres humanos: ser esposo/a y padre/madre.

Volviendo al concepto del hedonismo, debemos decir que el principio del placer es un resultado legítimo de la vida, pero visto como un beneficio colateral, nunca un objetivo en sí mismo. El placer es un invento de Dios y no del Diablo. Veamos lo que al respecto afirma el escritor C. S. Lewis en su libro *Cartas de un diablo a su sobrino*:

*«Ya sé que hemos conquistado muchas almas por medio del placer. De todas maneras, el placer es un invento Suyo [de Dios], no nuestro [de los demonios]. Él creó los placeres; todas nuestras investigaciones hasta ahora no nos han permitido producir ni uno. Todo lo que hemos podido hacer es incitar a los humanos a gozar los placeres que nuestro Enemigo ha inventado, en momentos, en formas, o en grados que Él ha prohibido».*⁴

El problema es cuando esta ética de carácter hedonista que apela al imperio de los sentidos se eleva a carácter de valor supremo. Entonces no solo contamina el concepto y la praxis de la vida matrimonial y familiar, sino que llega a impregnar también nuestra percepción de la vida eclesial.

*«El cristianismo en la cultura posmoderna se vive en muchos casos desde una perspectiva funcional y acomodada, surge la fe emocional promovida por la importancia del sentimiento y la herencia individualista, insolidaria y superficial de nuestra sociedad. Muchos cultos se suceden desde una dimensión festiva irreal, se busca la experiencia mística, estática, se buscan cultos triunfalistas, pero libres de compromiso directo, en ocasiones como auténticos espectáculos donde solo se persigue estimular los sentidos y crear un ambiente de euforia, que en muchos casos no se corresponde con la vida diaria de sus miembros, a veces con mal testimonio personal y familiar».*⁵

Hasta hace unas décadas, el enfoque de la sociedad era familiar, pero desde que el concepto de posmodernidad o ultra-

⁴ Lewis, C. S., *Cartas del diablo a su sobrino*, RIALP, 1993, p. 52.

⁵ Varela, Juan, *El Culto Cristiano*, p.131.

modernidad entró en escena, el enfoque social es laboral y de promoción personal. Hombres y mujeres inmersos en la rueda de sus responsabilidades profesionales, que sacrifican el 90 % de su tiempo y energía en el altar laboral, no quedándoles nada más que las migajas para sus otras y más básicas responsabilidades de esposos y padres. Hombres y mujeres que cuando llegan a casa han consumido no solo la mayor parte de su tiempo, sino que llegan cansados y estresados, siendo más bien candidatos a cenar algo rápido y quedarse dormidos en el sofá de puro agotamiento... ¿Dónde quedó el tiempo para las buenas conversaciones, la cena juntos en pareja o familia, el ocio compartido y el acercamiento afectivo? Con todo este «caldo de cultivo» no nos ha de extrañar el índice de divorcios y la violencia familiar, pues como dice la Palabra «*Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará*».⁶

III. Ausencia de estructuras de autoridad

Una de las consecuencias de Génesis 3 es que provocó la necesidad de crear estructuras de autoridad, necesidad generada por la falta de responsabilidad, que, entre otras cosas, causó el pecado. Cuando el hombre y la mujer toman del fruto prohibido, la relación consigo mismos, con Dios y entre ellos se rompe y desvirtúa con la entrada de los frutos del pecado: muerte, miedo y dolor.⁷ Cuando Dios le pide cuentas a Adán sobre si ha comido del fruto prohibido, este acusa a Eva y ella acusa a la serpiente. La psicología del pecado está presente y ninguno quiere asumir su parte de culpa y responsabilidad.

Desde entonces se han hecho necesarias las estructuras de autoridad que nos ayudan a asumir nuestros deberes y nos colocan en una sana jerarquización que nos hace a todos iguales frente a Dios,

⁶ Gal.6:7.

⁷ Ya Dios había advertido a Adán que el día que comiera del fruto prohibido, moriría (Gn.2:17). Ro.6:23 declara que la paga del pecado es la muerte, en Gn.3:10 y justo después de pecar, Adán experimenta por primera vez el miedo y la vergüenza frente a Dios. Más adelante, en los v. 16 y 17, Dios declara que la mujer dará a luz a los hijos con dolor y que el hombre trabajará la tierra con dolor.

CAPÍTULO 2

Los cimientos

Los cimientos: bases bíblicas del matrimonio

«Cualquiera pues que me oye estas palabras y las hace, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa (matrimonio) sobre la roca»

En el arte de la guerra, una inteligente estrategia militar consiste en tener un conocimiento profundo tanto del enemigo como de las propias capacidades. Hasta ahora nos hemos ocupado de lo primero, es decir, conocer las claves de esta sociedad en materia de ética familiar, para evitarlas y no caer en sus trampas, y a partir de ahora queremos conocer las claves y pautas bíblicas en cuanto al matrimonio, para aplicarlas y asegurarnos de que se ofrece a la sociedad que nos contempla otra opción de familia más esperanzadora y positiva. Ahora queremos conocer el terreno adecuado, la roca sobre la que sí podemos construir una casa con fundamentos sólidos:

I. Origen y naturaleza del matrimonio

No somos un accidente cósmico. El universo, nuestra propia vida, todo, forma parte de un orden natural preestablecido y de

un diseño inteligente en el que entra la lógica y la razón. Nuestro creador es un Dios de procesos, Él establece un orden en el principio de la creación, un orden que incluye leyes naturales y leyes espirituales o morales. El v. 2 del Génesis, el libro de los orígenes y del nacimiento y creación de todas las cosas, declara que en el principio la tierra estaba «desordenada y vacía».

Resulta extraño que Dios comience el acto creador partiendo de un desorden inicial contrario a su naturaleza perfecta. Los teólogos defienden la teoría de que ese desorden inicial fue provocado por la caída de Lucifer,¹ cuando después de pecar es echado a la tierra junto con sus ángeles caídos. Cuando acudimos al griego² para esclarecer el significado de las palabras en estos primeros versículos del Génesis, encontramos que el vocablo usado para referirse a «desordenada» es «caos», que se ha castellanizado y usamos habitualmente como sinónimo de «desorden». Ahora bien, cuando Dios comienza el acto creador en su conjunto formando los cielos y la tierra, la composición final conseguida en un orden armónico da lugar al «cosmos», que es también una palabra griega que ha pasado al uso habitual del castellano y que significa «orden».

El contraste es interesante y forma parte del principio de diferenciación del que hablaremos más tarde. Por tanto, Dios crea del *caos* (desorden) el *cosmos* (orden), y lo hace sirviéndose de unas leyes naturales y espirituales que solo Él puede quebrantar. Aquí encontramos tres principios importantes. El orden implica tres conceptos básicos: plan, proceso y objetivo. Todo orden lleva inherente la idea de seguir un plan preestablecido, mediante unas pautas, es decir, un proceso que nos lleve a la consecución de algún objetivo final. Es como un puzzle donde al ir conjuntando las diferentes piezas llegamos a formar una imagen final.

Como veremos más adelante, el matrimonio forma parte indispensable del plan estratégico de Dios para que la humanidad se desarrolle conforme al mandato cultural de Gn.1:28: «*Fructificad y multiplicaos, llenad la tierra y administradla*». Este versículo

¹ Ez.28.

² La mayoría de nuestras Biblias provienen de traducciones hechas de la LXX, la primera Biblia en griego escrita en Alejandría en el año 150 a. C.

es de suma importancia para entender que el primer encargo divino, el primer mandato al hombre y a la mujer, es el «ministerio»³ al matrimonio y a la familia. Por tanto, dentro de ese orden y de ese plan preestablecido, una de las primeras cosas que Dios hace es fundar la institución del matrimonio.

Pero antes de la formación de la primera pareja, la Biblia declara que somos hechos a imagen y semejanza de Dios. Dado que Dios es espíritu y no tiene forma corpórea («Él es la imagen del Dios invisible»),⁴ esa imagen y semejanza debe darse en el plano espiritual y emocional. Sabemos que en Dios coexisten las tres personas de la Trinidad en una relación de perfecta unidad y armonía, y por tanto una de las características con la que todo ser humano nace es la necesidad y capacidad para relacionarse, somos seres relacionales que necesitamos estar en contacto y nutrirnos de otros seres humanos, no fuimos diseñados para vivir en soledad.

Pronto veremos cómo el hombre y la mujer, que son seres relacionales y complementarios, forman el matrimonio y la familia como la única institución que comparte con Dios mismo la capacidad de crear vida dentro de un orden natural y de un plan preestablecido. Ahora es interesante notar cómo la creación de la mujer responde a una necesidad relacional que Dios detecta «sobre la marcha» en el proceso creador. En Gn.1 se da el mencionado acto creador siguiendo una fórmula con tres pasos bien definidos:

Fórmula divina del actor creador	}	Expresión de la voluntad divina, v. 3: « <i>Y dijo Dios: sea la luz</i> » Ejecución inmediata, v. 3: « <i>Y la luz fue</i> » Declaración final, v. 4: « <i>Y vio Dios que la luz era buena</i> »
----------------------------------	---	--

Esa fórmula en tres pasos se sigue durante todo el proceso de la creación, y a lo largo del mismo la frase final es siempre: «*Y vio Dios que era bueno*», hasta el punto de que al finalizar la Obra de la

³ «Ministerio» implica un «minus» indicando «al servicio de», por el contrario, «magisterio» implica un «magis» indicando «por encima de». El ministerio debe ser una labor de servicio a los demás. Ministerio se aplica a ministros (servidores) y magisterio a magistrados (jueces).

⁴ Col.1:15.

creación, Dios declara en grado superlativo que todo lo que había hecho *«era bueno en gran manera»* (Gn.1:31). Esa es la cadencia y el tono durante todo el capítulo 1 de Génesis, resaltar la bondad y armonía de todo el proceso creador. Pero al llegar al capítulo 2 hay un versículo que choca frontalmente con la declaración anterior, es como si Dios reconociera que el hombre estaba incompleto. Nos referimos a Gn.2:18, donde Dios afirma que *«no es bueno que el hombre esté solo»*.

El contraste es dramático, y Dios se da cuenta de que el hombre en sí mismo y como parte de Su propia imagen es un ser sociable, gregario, y que la declaración de *«no es bueno que el hombre esté solo»* no hace sino evidenciar esa carencia existencial, que inmediatamente Dios suple con la creación de Eva, la *«ayuda idónea»*.⁵

Después de la creación de Eva, y como una consecuencia lógica, se da la institución del matrimonio en Gn.2:24, dentro del orden natural del proceso creador y como respuesta a la soledad del hombre. Por tanto, el matrimonio no es un asunto cultural, sino creacional, el matrimonio no fue diseñado ni ideado por ninguna civilización o cultura como el medio para regular u organizar la sociedad, tampoco es ninguna institución humana que necesite ser cambiada o actualizada conforme a las necesidades o tendencias de cada nueva generación.

El matrimonio, al no ser producto de la cultura ni de la sociedad, ha de ser visto como una institución que nace antes de la historia, por tanto, el matrimonio es pre-histórico y se da en el contexto de la propia creación, dentro de lo que en teología se llama el estado de gracia. El estado de gracia es el periodo comprendido entre la creación y la irrupción del pecado en Génesis 3, cuando el hombre y la mujer vivían una existencia de plena armonía entre ellos y con Dios, sin la coexistencia con las consecuencias posteriores del pecado (muerte, dolor, conflictos...). En ese estado de perfección, Dios funda dos instituciones troncales que pretendían ser la base de toda civilización posterior: la institución del día de reposo y la institución del matrimonio.

⁵ El término «ayuda idónea» comparte la misma raíz griega utilizada para referirse al ES como «el consolador» (ayuda idónea) de nuestras vidas. La «ayuda idónea» vista como el complemento ideal.

Mediante la institución del día de reposo,⁶ Dios se aseguraba la permanencia del culto debido a Su persona, y mediante la institución del matrimonio en Génesis 2:24 (versículo que trabajaremos a continuación), Dios se aseguraba la permanencia de la humanidad y el cumplimiento del mandato cultural dado en Génesis 1:28, y que ya hemos mencionado, «*Fructificad y multiplicaos, llenad la tierra y administradla*». Por tanto, el matrimonio es una institución troncal y fundacional establecida por Dios para regular las bases sobre las que debía asentarse toda civilización posterior.

El matrimonio pertenece al *orden de la creación*

El día de reposo	}	Gn.2, el estado de gracia EL ORDEN DE LA CREACIÓN
La institución del matrimonio		

II. Elementos clave del matrimonio

La consecuencia natural de suplir la soledad de Adán fue la creación de Eva, y la consecuencia natural de la creación de ambos fue la regulación de esa unión mediante la institución del matrimonio y sus tres elementos clave en Génesis 2:24. Después de la siguiente consideración pasaremos a detallar sus elementos clave.

La hermenéutica es la ciencia bíblica que se encarga del estudio del texto bíblico. Una de las reglas de la hermenéutica dice que la repetición indica alto nivel de importancia, y que todo pasaje o texto que se repita a lo largo del registro bíblico ha de ser considerado de importancia especial. ¿Sabes cuál es el versículo que más veces se repite en la Biblia?, ¿te lo imaginas? Pues sí, es

⁶ Cuando Dios santifica el séptimo día como día de reposo, quiere decir que consagra y aparta ese día específicamente para que el hombre descanse de su labor cotidiana y reflexione en Dios, pues este es justamente el sentido de la palabra «santidad». Esto toma carácter de ley «oficial» cuando se promulgan los diez mandamientos en Dt.5:12-14.

Génesis 2:24,⁷ lo que debe darnos una idea del alcance e importancia que tiene este pasaje. Vamos ahora a considerar sus tres elementos clave:

1. *«Dejará el hombre a su padre y a su madre»*

El primer elemento clave del matrimonio incluye un componente de cierta ruptura. El hombre y la mujer que van a contraer matrimonio deben dejar su familia origen, es decir, su antiguo núcleo familiar, para pasar a formar un nuevo núcleo familiar. Todo nuevo estado implica abandonar algo que ha sido hasta ese momento, para asumir algo que empieza a ser a partir de ese momento.

El ser humano necesita solemnizar y ritualizar determinados actos de su vida, con los que declara o simboliza frente a la sociedad que ha entrado en un nuevo estado o asumido un nuevo cargo o comenzado una nueva etapa de su vida. Este primer elemento clave del matrimonio se debe solemnizar mediante una ceremonia donde los padres entregan a sus hijos, y estos anuncian públicamente que han entrado en un nuevo estado, comprometiendo su palabra y dando público testimonio de su intención de estar juntos «hasta que la muerte los separe». Muchos de los problemas de la pareja vienen provocados por no cumplir con este primer elemento del matrimonio. Cuando no se rompe el «cordón umbilical» que nos liga y nos hace depender emocionalmente de nuestros padres, las lealtades entre estos y la propia pareja entran en conflicto, provocando no pocas rupturas y situaciones de tensión.

Utilizaremos la metáfora del árbol y los frutos, pues las mismas leyes que operan en la naturaleza se aplican muchas veces en el contexto de las relaciones humanas. El matrimonio forma el tronco del árbol, la base de la que salen las ramas donde se produce el fruto, que son los hijos habidos en la relación matrimonial. Pero el fruto no es troncal, pertenece a las ramas, y no está siempre

⁷ Mt.19:5 (contexto divorcio); Mc.10:7 (pasaje paralelo a Mt.19); Sl.5:31 (relación de Cristo y la Iglesia); ICor.6:16 (adulterio). Solo igualado por el versículo que alude a la justificación por la fe.

en el árbol. ¿Qué hace un fruto cuando está maduro? Se cae, se desprende del árbol. Esto es justamente lo que se espera que ocurra en el contexto de los nuevos matrimonios. Los contrayentes son hijos que en su proceso de maduración ya están preparados para desprenderse del tronco y formar ellos su propio árbol.

2. «*Se unirá a su mujer*»

La palabra hebrea utilizada aquí hace referencia a una unión similar a la que se produce cuando pegamos dos hojas de papel y las unimos de forma que ya no se pueden volver a separar, pues se corre el riesgo de que ambas se rompan. Su significado principal tiene que ver con «adherirse a», «pegarse a». La idea de esta unión es una unión vital y permanente, «*ya no serán más dos, sino uno*». La cita bíblica de «*lo que Dios juntó no lo separe el hombre*»⁸ alude a este compromiso de permanencia que es la base del amor *agape*, pero sobre el concepto del amor y su significado pleno dedicaremos un apartado específico más adelante. Aunque cada persona es querida por Dios «por sí misma» y llamada a una plenitud individual, no puede alcanzarla sino en comunión con otros. Estamos diseñados para dar y recibir amor.

3. «*Serán una sola carne*»

Este último elemento del matrimonio reúne en sí mismo la consecuencia lógica de haber dejado el antiguo núcleo familiar y pasado a formar uno nuevo fundado sobre la base de una unión estable y permanente. Dentro de ese marco relacional es donde tiene sentido hablar de la intimidad sexual, donde hombre y mujer pueden compartir partes muy sensibles de su persona, su cuerpo y su alma, su propia vulnerabilidad interior, sin sentirse avergonzados y en un contexto de intimidad. Aquí la relación sexual adquiere su máximo potencial al estar asentada sobre valores de afectividad y compromiso. El tiempo verbal en futuro «*serán*»

⁸ Mt.19:6.

alude a que la relación sexual es algo que se va construyendo en un proceso donde hombre y mujer aprenden a conocerse y disfrutarse mutuamente. Pero sobre todo está en tiempo futuro porque el elemento que a Dios más le interesa de la relación sexual no tiene que ver con pasión ni vigor físico, sino con intimidad, concepto que por su importancia mencionaremos al final del libro en profundidad.

Génesis 2:24, la institución del matrimonio unida al mandato cultural de «*fructificad y multiplicaos, llenad la tierra y administradla*», nos lanza la idea de diseño y propósito. Dios diseña el matrimonio con el propósito de que el hombre y la mujer inicien la aventura de conquistar la tierra y fundar su propia historia, su propia familia bajo las premisas de unidad, indisolubilidad y apertura a la vida.

III. Propósitos del matrimonio

Hemos hablado de la naturaleza divina del matrimonio, su origen creacional, hemos mencionado sus elementos principales, y ahora queremos conocer con qué finalidad Dios lo creó. Vamos a resumir en tres los principales propósitos del matrimonio:

1. Reflejar la imagen de Dios: *reproducirse*
2. Suplir la soledad por compañerismo: *complementarse*
3. Dejar un legado digno: *multiplicarse*

1. Reflejar la imagen de Dios (*reproducirse*)

En Asturias, mi tierra natal, hay una cadena montañosa llamada Picos de Europa, el clima es continental y llueve mucho, por lo que hay gran cantidad de ríos y lagos. Cuando en un día claro y sin viento miras la superficie de uno de esos lagos, se ven reflejadas casi a la perfección las montañas que lo coronan, de tal forma que si hacemos una foto y le damos la vuelta, no nos sería fácil distinguir el reflejo de la realidad, la copia del original. Así aspira Dios a que reflejemos su imagen, porque no podemos

PARTE II

Superando

«Descendió lluvia, vinieron ríos y soplaron vientos...»

EL PRINCIPIO DE LA DEPRAVACIÓN EN EL SER HUMANO

Vamos a hablar en esta segunda parte de las piedras naturales en el camino hacia la estabilidad matrimonial. Vamos a hablar de las diferencias de género, de la dificultad en la comunicación, de los conflictos, etc. Ahora bien, si conocemos la ética social que tenemos que evitar y conocemos también todas las claves y pautas para conseguir un matrimonio de éxito, ¿por qué nos cuesta tanto superar esas piedras naturales? ¿Dónde está el problema? Recordemos cómo en la primera parte hablábamos de que uno de los propósitos del matrimonio es reflejar la imagen de Dios, y cómo en un día claro la montaña queda reflejada a la perfección sobre la superficie del lago. Ahora imaginemos que un niño travieso lanza una piedra al centro del lago, y de repente la imagen se altera, se distorsiona. Ese es el efecto del pecado, la piedra que distorsiona la imagen de Dios. Ese ideal de vida se rompe con la llegada del pecado y el principio de la depravación en el ser humano.

Es bajo esta realidad caída donde debemos cumplir los propósitos de amarnos, complementarnos y levantar una descendencia

digna de Dios. El principio de la depravación del ser humano¹ se basa en la premisa de que «la distancia aumenta el error». Vamos a explicar esto, la palabra «pecado» proviene del griego *ἡμαρτία* (*hamartía*) y literalmente quiere decir «errar el blanco». Imaginémonos que un arquero se sitúa a 10 m de la diana y dispara su flecha, pero no da en el blanco, sino a 5 cm a la derecha. Retrocede 20 m y vuelve a disparar con el mismo cálculo de puntería, esta vez erró el blanco clavando la flecha 10 cm a la derecha. Si retrocediera 30 m y volviera a disparar, el error aumentaría a 15 cm, y así sucesivamente, porque «la distancia aumenta el error». En el marco de la historia, el error (pecado) de Adán y Eva iniciado en Gn.3 no ha dejado de aumentar a lo largo de la historia. La lejanía de Dios ha provocado una sociedad cada vez más alejada de los principios rectores de su Palabra como marco ético regulador.

Por tanto, el pecado separó al hombre de Dios y afectó todas las áreas de su vida. Es muy ilustrativo el esquema propuesto por Francis Schaeffer en lo que él llama «marco teológico referencial», donde desarrolla las fracturas del pecado. En él se ve cómo la caída del ser humano afectó todas las áreas de la vida:

- La separación de Dios produce:
FRACTURA TEOLÓGICA
- La confusión con uno mismo produce:
FRACTURA PSICOLÓGICA
- La confrontación con otros produce:
FRACTURA SOCIOLÓGICA
- La lucha interesada por dominar el medio produce:
FRACTURA ECOLÓGICA

El propio capítulo 3 del Génesis, donde se describen los detalles de la caída, nos da algunas claves interesantes a considerar, trabajemos los siguientes versículos:

v. 7: *«Entonces fueron abiertos los ojos de ambos y conocieron que estaban desnudos».*

¹ El pecado como raíz de todos los males.

Se rompe el principio de inocencia y pureza bajo un trastorno perceptivo-cognitivo, es decir, el hombre y la mujer *ven* el «cuadro completo» *conociendo* el bien y el mal.

v. 10: *«Oí tu voz en el huerto y tuve miedo, porque estaba desnudo, y me escondí».*

Las primeras alteraciones en el plano emocional son la vergüenza y el miedo, que darán lugar a otros trastornos emocionales: sentimientos de baja autoestima, fobias, depresiones, mecanismos reactivos, defensa, ansiedad, etc. Luego dice que «se escondieron», produciéndose una conducta de ocultación y una evasión de responsabilidades, donde el hombre y la mujer tienden a tapar, esconder, y aun no reconocer muchos de los problemas derivados de las alteraciones mencionadas. Por ello, en los siguientes versículos ya se observan claramente los primeros conflictos relacionales entre Adán y Eva, preludio de lo que tendrá que enfrentar toda pareja en su marco de relaciones.

Al menos ya estamos mentalizados de la realidad de que el matrimonio y las relaciones de pareja no se dan en el altar elevado de relaciones idílicas y sublimes, sino a ras de suelo y pisando firme en una realidad difícil pero posible.² Así que todo lo visto provoca que las relaciones interpersonales se vean profundamente alteradas y los conflictos y las crisis sean obstáculos naturales a superar y que afectan a la familia en temas como comunicación, diferencias de género, resolución de conflictos, etc.

² Aunque debemos decir que no todas las parejas viven el mismo grado de dificultad, pudiendo darse parejas con relaciones estables y sin grandes dificultades.

CAPÍTULO 3

Las diferencias de género

I. Las diferencias de género: «distintos pero no distantes»

Abordamos ahora el tema de las diferencias de género conscientes de que es un área en la que dependiendo del enfoque que planteemos podremos entender dichas diferencias como un obstáculo o como un complemento. Asimismo estamos convencidos de que el potencial de calidad en la convivencia matrimonial depende justamente de la diversidad y características diferenciales entre el hombre y la mujer.

Somos seres relacionales, el ser humano no fue diseñado para vivir en soledad, un hombre o una mujer solo puede alcanzar su plenitud como ser humano en relación y convivencia con otros, necesitamos un «tú» que nos haga conscientes de nuestro «yo», pues el auténtico capital de los hombres y las mujeres está en las relaciones y no en las posesiones, como ya hemos mencionado en la primera parte del libro y como esta sociedad se empeña en tergiversar. Dentro del ámbito de las relaciones interpersonales, el mayor potencial se da en el matrimonio, donde se debe buscar el grado máximo de compromiso e intimidad, siendo muy conscientes de que habrá riesgos a superar, pues las diferencias de género requieren ajustes, lo cual, dicho sea de paso, implica trabajo.

Los hombres y las mujeres están en el mismo mundo, pero lo perciben todo de forma muy diferente. Somos física, biológica y culturalmente diferentes, y si conociéramos nuestras diferencias naturales, se evitarían muchos conflictos y tensiones en la pareja. Esperamos que el sexo opuesto sea como nosotros, piense, sienta y perciba como nosotros, y eso es imposible. **SOMOS DIFERENTES.** Por tanto, un reconocimiento y un respeto de esta realidad diferencial ha de reducir notablemente las chispas con nuestra pareja. Cuando el hombre y la mujer aprenden a respetarse, conocerse y complementarse en sus diferencias, el amor tiene muchas posibilidades de éxito. Las diferencias asumidas y armonizadas nos hacen más ricos y completos, pero no ser conscientes o negar las diferencias en vez de enriquecernos las convierte en fuente de conflicto.

Vamos adelante con la siguiente ilustración:

«Cuando llega el mes de octubre y el frío del otoño comienza a sentirse, los erizos se preparan para hibernar durante varios meses hasta la llegada de la primavera. Los latidos de su corazón se ralentizan enviando menos sangre al cuerpo para minimizar sus funciones vitales, lo cual produce una bajada de su temperatura corporal. Para compensar dicha pérdida de calor, los erizos se juntan uno al otro para proporcionarse el mayor abrigo posible. Pero los erizos poseen poderosas púas que recubren su cuerpo, por lo que dependiendo de cómo se acoplen, al juntarse pueden hacerse mucho daño o pueden darse el calor que necesitan».

En el matrimonio pasa algo parecido, dependiendo de cómo nos acoplemos a nuestra pareja podemos darnos calor (emocional, afectivo) o pincharnos y hacernos mucho daño (enfrentamiento, tensiones). Las púas del erizo representan en la pareja las diferencias, que dependiendo de cómo se aborden pueden llevarnos a la complementariedad o al enfrentamiento.

Comenzamos de esta forma el interesante tema de las diferencias entre el hombre y la mujer, pues aunque determinadas corrientes pretendan hacernos creer que somos iguales, la realidad es que hombres y mujeres pertenecemos a mundos opuestos en

lo que se refiere a cosmovisión, talante ante la vida, respuestas emocionales, etc. John Gray, psicólogo norteamericano, plasmó de forma acertada el tema de las diferencias de género en su *best seller* *Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus*, abriendo un tema al escenario público, que hoy bastantes años después sigue siendo de máxima actualidad.

¿Cuál es la mejor manera de complementarnos? ¿Cómo conciliamos nuestras diferencias para que no nos separen? ¿De qué forma nuestras diferencias nos enriquecen? ¿Existe la incompatibilidad de caracteres? Estas y otras preguntas son las que abordaremos en el desarrollo de este apartado. Por otro lado, debemos aclarar que abordamos el tema de las diferencias de género circunscribiéndolo al ámbito del matrimonio heterosexual, que es donde adquiere su máximo potencial de complementariedad. El matrimonio es la unión de dos personas con distinto trasfondo, cultura, personalidad, gustos, preferencias, etc.; somos diametralmente opuestos, y a menos que conozcamos nuestras diferencias para saber cómo acoplarnos, estas pueden avinagrar el matrimonio y destruirlo.

Para comenzar, y debido a los distintos enfoques que se le dan a los términos «identidad», «sexo» y «género», y a toda la confusión que existe al respecto, vamos a definir nuestra postura frente a los mismos, para que no partamos de presupuestos equivocados. La concepción posmoderna de una sexualidad hedonista y la sofisticación en la búsqueda, a veces perversa, de nuevas formas de entender la sexualidad sin ningún tipo de barreras o frenos morales provoca que al menos los creyentes compitamos en la sociedad, con formas distintas de entender los conceptos de sexualidad, orientación, identidad sexual y género. Vamos a definir para aclarar, y aclarar para defender.

1. Definiendo sexo y género

a. Definiendo Sexo

El sexo es la condición diferencial con la que nace el ser humano. No debería ser más complicado que eso, sin embargo, y debido a toda la alteración que sobre este tema se ha dado en

nuestra sociedad, cuando hoy día hablamos de sexo, tenemos que diferenciar tres aspectos previos: sexo biológico, sexo cultural y sexo psicológico.

El sexo biológico: Es el sexo asignado a una persona en el momento del nacimiento. Designa la corporeidad de una persona, es decir, su aspecto físico diferenciado como varón o hembra. Por tanto, constituye «lo dado», aquello que no podemos elegir. Es decir, se nace con sexo varón o hembra, no hay más opciones y así fuimos creados por Dios.³ Es por ello que defendemos que la conducta homosexual no tiene base biológica alguna y que viene determinada por otros factores como la educación, los estereotipos, la elección del propio comportamiento y la cultura en general. Esto quiere decir que en nuestra sociedad existe un amplio margen de libertad en la forma en que cada persona orienta y define su sexualidad, máxime cuando esta viene desprovista de un código ético que la regule.

El sexo cultural: Tiene que ver con cómo es percibida la persona por su entorno y por el resto de la sociedad, y señala la actuación específica de hombre o mujer. En general, el sexo cultural responde a procesos históricos y condicionamientos de la propia cultura, refiriéndose a las funciones, roles y estereotipos que en cada sociedad se asignan como norma al hombre y a la mujer.

El sexo psicológico: Se refiere a la propia percepción psicológica de una persona como hombre o mujer. Consiste en la conciencia personal que el individuo tiene de pertenecer a un determinado sexo. Esta conciencia se forma, en un primer momento, alrededor de los 2-3 años por el principio de diferenciación con el sexo opuesto, y coincide en el 98 % de los casos con el sexo biológico.⁴ El sexo psicológico, que como decimos no debería de diferir del biológico, difiere porque es influenciado hondamente por el sexo cultural, es decir, por el ambiente en el que la persona vive: su familia origen, la educación recibida, la moral, propias experiencias, etc.

³ «Varón y hembra los creó». Gn.1:27.

⁴ A no ser que haya alguna disfuncionalidad o patología en el individuo: afectación por traumas, educación, ambiente...

Resumimos lo dicho hasta ahora en el siguiente esquema:

Sexo biológico:

Cromosómico
Gonadal
Endocrino
Genital

} *HEREDADO* por naturaleza

Sexo cultural:

Historia, experiencia
Educación, costumbres
Roles asignados

} *INFLUENCIADO* por el medio

Sexo psicológico:

Integración personal de valores, moral
Percepción y autoimagen personal

} *DECIDIDO*
por la persona

Una equilibrada identidad sexual se forma al asumir la unicidad del sexo biológico y el psicológico y no dejarse influenciar por la cultura en otros caminos que pretendan separar ambos conceptos.

b. Definiendo Género

Cuando hablamos de género, hacemos referencia al género masculino y al género femenino exclusivamente. «Sexo» y «género» son términos que van inseparablemente unidos y constituyen la identidad sexual natural de una persona. No estamos de acuerdo con la ideología de género que defiende que el «género» es una construcción social y por tanto no se hereda biológicamente, sino

que se decide culturalmente en una elección en la que entrarían posicionamientos éticos, morales y/o religioso-filosóficos. Es decir, que para ellos sea cual sea su sexo, el hombre podría elegir su género.

Otro aspecto a mencionar son los roles de género, que son los papeles asignados por la cultura a cada género. Los roles de género comienzan desde el momento de nacer y «encasillan» a cada género en un molde preconcebido. Por ejemplo, cuando nace un niño la tendencia habitual es ponerle la ropa de color azul, si es niña la ropa es de color rosa. Al niño para jugar se le suele dar un balón, una pistola o un coche (juguetes relacionados con acción, competencia, etc.). Sin embargo, a la niña se le dan muñecas, cocinas, cochecitos de bebé..., es decir, juguetes asociados a relaciones, comunicación, amistad. Suelen ser roles impuestos por la cultura, pero que normalmente responden a las características naturales de cada género.

Nuestro posicionamiento parte de la base de que el género va unido al sexo, es decir, que el sexo (varón o hembra) con el que nacemos determina nuestro género (masculino, femenino). Esto es justificable para nosotros desde el punto de vista biológico, pero sobre todo desde el punto de vista teológico. Este es el orden natural con el que Dios nos formó y creó en el principio, a su propia imagen y semejanza: *«Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó»*.⁵

A modo de conclusión, cuando hablamos de diferencias de género nos referimos exclusivamente a las que se dan en los dos únicos géneros con los que podemos nacer: masculino y femenino. La naturaleza no se equivoca en su diseño inteligente. Dios nos creó hombre y mujer, y esa es la única distinción de género que podemos admitir: masculino y femenino. Esto no es forzado, es natural, y como ley natural solo podemos reconocer al ser humano en su género y sexo como hombre y mujer. Es por ello que no estamos de acuerdo con otras opciones de vivir la sexualidad que incluyan homosexualidad, bisexualidad, transexualidad, etc.

⁵ (Gn. 1:27).

CAPÍTULO IV

Pautas de comunicación en la pareja

«Hablando se entiende la gente»

«Entre ellos ya no había punto de encuentro. La foto de bodas a la entrada del salón era solo una burla sarcástica que contrastaba con su fría y enfrentada relación. Vivían con un muro tan pesado entre los dos que ni el ariete de las palabras ni la artillería del tacto lo podían derribar. En algún momento, entre el diente de su hija pequeña y la graduación de su hijo mayor, se habían perdido. A lo largo de los años, cada cual aprendió a vivir encerrado en sí mismo y el espacio común se fue limitando a las mínimas reglas de educación. A veces ella lloraba por las noches, rogando a su soledad que le dijera quién era realmente, él roncaba a su lado como oso en cueva, inconsciente y ajeno al invierno que los rodeaba. Ella hizo un cursillo de arte moderno, intentando olvidar su realidad entre la fantasía de los ocre y sienas tostadas del lienzo, quejándose con otras mujeres de la insensibilidad de los hombres. Él se enterró en la tumba de su oficina, envolviendo la mente en el sudario de los números y negando su realidad entre reuniones con olor a incienso y melancolía de otoño. Poco a poco se fue levantando el muro entre ellos, fuerte e imponente, fijado con el cemento de la indiferencia. Un día intentaron un tímido acercamiento, pero encontraron que los muros con hiedra y musgo eran demasiado altos e impenetrables.»

Repulsados por la frialdad de la piedra, cada uno se alejó del otro y volvieron a su nido particular de egoísmo y soledad...».¹

Esta historia ilustra por desgracia la realidad a la que pueden llegar muchas parejas cuando descuidan su relación, y permiten que el silencio y la distancia tomen el lugar de la conversación y se apoderen del hogar. Entonces se entra en un estado de frialdad y vacío que no solo puede hacer dudar del amor y cariño, sino hacer que la relación se enfríe y muera. Hoy día tristemente tenemos muchos «solteros casados», muchas parejas casadas y cansadas, que viven vidas solitarias y ajenas. Vidas en las que comparten techo, casa, cama, comen juntos, duermen juntos, pero cada uno está aislado en su mundo personal, distanciados emocional y espiritualmente. Vidas que van como las vías del tren, de forma paralela, no se cruzan ni entrelazan, y es ahí, ante tanto individualismo y egoísmo, cuando llega el desánimo, la apatía, la indiferencia, ¿para qué vivir en pareja si me siento solo/a?, ¿vale la pena continuar así? Ya no les une nada, no hay comunicación, no hay un terreno común. Su relación está en «encefalograma plano».

La paradoja

Hoy día vivimos en la era de las comunicaciones. El ser humano es capaz de manejar la más sofisticada de las tecnologías, pudiendo estar en contacto permanente con cualquier parte del mundo desde la pantalla de un ordenador, pero paradójicamente es la época donde a pesar de la mucha información de que la sociedad dispone, los psicólogos y sociólogos afirman que el ser humano se siente más solo y vacío que nunca, hay más soledad e incomunicación que en otras épocas, y es debido al estilo de vida individualista que llevamos. Muchas personas en medio de tanta fascinación por la tecnología se sienten solas e incomunicadas, pues ninguna máquina puede suplir los componentes de afectividad y ternura que lleva implícita la relación de pareja. Una de las

¹ Autor desconocido. Adaptado de internet.

bases que sustenta toda relación es la posibilidad de establecer un acto de comunicación, un encuentro, donde no solo se busque la satisfacción personal, sino que también se viva la necesidad que todo ser humano tiene de entregarse, de darse, de ser útil e importante para otros por lo que les pueda aportar.

La comunicación es vital para las relaciones, no puede haber buena relación si no hay buena comunicación. Esa necesidad se deriva, como ya hemos visto en el acercamiento teológico, del hecho de no haber sido diseñados para vivir en soledad y por tanto necesitarnos, siendo la comunicación el puente que me puede unir al «contrario», al tú, al otro. Un muy alto porcentaje de las rupturas matrimoniales es debido a la falta de comunicación o una mala comunicación donde ese puente se rompe.

Pero... ¿por qué algo tan básico, tan innato al ser humano, tan necesario como la comunicación, se vuelve tan difícil y es una de las primeras causas de la ruptura de las relaciones e incluso del divorcio? Nuestra compañera Cesca comenta en las conferencias de matrimonios una frase que nos parece muy acertada: *«Nada es tan fácil como hablar ni tan difícil como comunicarse»*. ¡Qué gran verdad! A casi todos nos es muy fácil hablar, decir palabras, transmitir información, pero... ¿estamos comunicando?, ¿estamos llegando al otro? Vez tras vez vemos en consejería parejas que no saben cómo comunicarse con su cónyuge, se han distanciado, en algún momento del camino, la comunicación se rompió y ya no llegan el uno al otro.

Varios puntos de vista

«Cuenta una vieja parábola hindú que en una ocasión varios hombres ciegos estuvieron un rato palpando y acariciando un elefante. El hombre que tocó el colmillo dijo que el elefante era liso y duro. El que acarició la cola respondió que el elefante era delgado y peludo. El que le tocó la oreja creía que era un animal blando y flexible. El que pasó la mano sobre la piel del elefante dijo que era duro y rugoso como barro seco. Cada uno de estos hombres estaba sometido a una comprensión limitada sobre lo que estaban evaluando. Debido a su ignorancia de la verdad completa, cada ciego asu-

mía que todo el elefante encajaba en su descripción limitada y particular».²

¿Todos tenían razón? ¿Quién estaba equivocado? En cierto sentido todos estaban equivocados, pues no podían ver al elefante en su conjunto. Al mismo tiempo y desde el punto de vista particular de cada uno, todos tenían razón, pues el elefante era como cada uno de ellos describía. La ilustración debe servirnos para aceptar que en las relaciones de pareja ninguno está en posesión de la verdad absoluta, tenemos que aceptar otros puntos de vista y no pensar que nuestra opinión es la única válida. En las conferencias de matrimonios solíamos poner en la habitación de cada pareja que asistía una tarjeta de bienvenida con alguna frase. En muchas ocasiones la frase, que ya hemos mencionado, era: «La meta en el matrimonio no es que los dos piensen igual, sino que piensen juntos»,³ de hecho, distintos puntos de vista, cuando se concilian, ayudan a enriquecer, mejorar la situación y a ver el cuadro en su conjunto.

I. ¿Es posible que dos personas no se comuniquen?

Al hablar de comunicación, tenemos que decir que los seres humanos estamos comunicando siempre, y por tanto no es posible la «no comunicación» entre dos personas. Cuando en las conferencias preguntamos acerca de esto, son muchas las parejas que piensan que sí es posible la no comunicación. Esto sería cierto si limitásemos el proceso de comunicación meramente al lenguaje verbal, pero como veremos y explicaremos, la comunicación va mucho más allá de las palabras, es un proceso mucho más amplio y complejo donde está involucrado todo nuestro ser. Es por ello que decimos que no es posible la no comunicación entre dos personas, porque de alguna forma los seres humanos siempre nos estamos comunicando. Un silencio, una mala cara, un gesto, una postura, una mirada, etc., comunica, ¡y tanto que comunica! Comunica a tan alto nivel que la mayoría de las veces tiene más

² Adaptado de internet.

³ R. C. Dodds.

fuerza que las propias palabras, y aún mucho más cuando lo trasladamos al marco de la intimidad que exige la relación de pareja.

Por ello consideramos que un aspecto muy importante a trabajar y tener en cuenta en la relación de pareja es aprender a comunicarse de forma efectiva. La buena comunicación va a requerir, como todo lo bueno en la vida, aprendizaje, esfuerzo y trabajo. En muchos momentos no va a surgir por sí sola, requerirá que cada uno de los cónyuges ponga de su parte para que esta se pueda dar. Gabriel Calvo comenta:

*«Lo que necesitan los matrimonios no son teorías sofisticadas sobre comunicación y diálogo, sino verdaderas oportunidades para experimentar un encuentro íntimo, profundo, sincero y amoroso entre los dos. Un cara a cara, sin ninguna clase de mediación o interferencia».*⁴

Y es que la comunicación tiene que ver con algo mucho más profundo, un «encuentro» que se produce entre dos personas y produce bienestar y conexión emocional.

Es nuestro deseo que este apartado pueda servir a todas las parejas para entender un poco mejor el proceso de la comunicación, y que sea de ánimo para seguir trabajando aquellos aspectos que cuestan y que tal vez están impidiendo el buen funcionamiento de la relación. Una buena forma de definir las cosas es por el principio del contraste, pongámoslo en práctica...

II. Lo que no es comunicación

Comunicar no es intercambiar o transmitir información, eso es lo que hacen los ordenadores. No se trata de una fría y aséptica transmisión de datos, no es decir palabras o hablar mucho. Hay gente que habla mucho y no dice nada, entrando en verdaderas «conversaciones de besugo». La comunicación, como enfatizaremos a lo largo de este tema, va mucho más allá de las palabras y se puede dar en diferentes niveles.

⁴ Calvo, Gabriel, *Cara a cara*, Ediciones Sígueme, 1989, p. 49.

Comunicación tampoco tiene que ver con estar rodeado de personas. De hecho, en las grandes ciudades puedes rozarte con cientos de personas cada día, y sin embargo sentirte el ser más solo y aislado del mundo, pues la soledad no se suple por estar rodeado de personas, sino por establecer puentes comunicativos con ellas. Veamos ahora lo que sí es comunicación.

III. ¿Qué es comunicarse?

Antes de nada debemos resaltar que la comunicación es un asunto divino. Cuando en Génesis Dios crea el mundo y al hombre, se da cuenta de que Adán estaba incompleto, él no era «común» al resto de las cosas, no era «semejante» al resto de los seres creados hasta ese momento, los animales. Adán podía mirar arriba y veía a Dios, abajo y veía a los animales, pero miraba frente a sí y se sentía solo, sin poder establecer un encuentro con un «tú», con un semejante. Dios suple la soledad para la que ningún ser humano fue diseñado con la propia creación de Eva, el complemento ideal. Ya no se trata de un animal que estaría en un plano de inferioridad, ni tampoco se trata del propio Dios que estaría en un plano de superioridad, se trata de un semejante, ella, que está en un plano de absoluta igualdad y con la que puede establecer un terreno común, un vínculo afectivo. De forma que el antídoto divino contra la soledad del hombre es la creación de Eva, un ser con el que poder comunicarse en un plano de igualdad, pues como ya vimos en la primera parte, somos seres relacionales y nos necesitamos, siendo el compañerismo, y la comunicación, uno de los propósitos divinos para el matrimonio.

Se podrían dar muchas definiciones⁵ de lo que es comunicación, pero nos vamos a decantar por una sencilla y práctica. Comunicarse es hablar de tal manera que la otra persona entienda lo que tú quieres decir, así de simple y complejo a la vez.⁶ Es decir, es

⁵ Una definición más compleja dada por A. Schefflen dice: «La comunicación es el sistema de comportamiento integrado que calibra, regula, mantiene, y por ello hace posible, las relaciones entre los hombres».

⁶ Esta definición la escuchamos citada por nuestra compañera Cesca en las conferencias matrimoniales.

un proceso por el que no solo se transmite, sino que se comparte una información que llega a la otra persona. La traducción literal de la palabra «comunicación» es «establecer un terreno común», hacer a otro partícipe de nuestros pensamientos y sentimientos. Tiene que ver con conexión emocional y con el establecimiento de un puente para llegar a la otra persona. Es posible que el receptor cuando comunicamos no esté recibiendo nada de lo que intentamos transmitir; por eso afirmamos que la comunicación se hace efectiva cuando se logra que lo que siento y quiero expresar a la otra persona esta lo reciba tal cual, sin ningún tipo de ruido o interferencia. En el proceso de la comunicación intervienen muchos factores, y desde lo que el emisor quiere transmitir a lo que el receptor recibe puede haber muchos ruidos e interferencias que inevitablemente en mayor o menor grado van a distorsionar el mensaje.

Alguien dijo que la comunicación es al matrimonio lo que el oxígeno a la vida. Cuando esta falla, la relación se va asfixiando y se produce un distanciamiento en la pareja. Cada miembro se va aislando en su mundo personal y se empiezan a vivir vidas individuales y solitarias. Es ahí donde la unidad de la pareja se va resquebrajando poco a poco debido a la falta de ese pegamento que es la comunicación. Uno de los grandes peligros es que la pareja se acostumbre a vivir así, el costumbrismo a patrones negativos puede ser mortal para la relación. Son muchos hoy los matrimonios que viven distanciados, lejos y que no se comunican, sí hablan, pero no hay auténtica comunicación, no hay un puente afectivo que los une, sino un muro que los separa, no hay un auténtico encuentro de dos personas.

IV. Elementos de la comunicación

Desde un análisis estructural de la comunicación y privándola de su soporte afectivo y relacional, el esquema y los componentes necesarios para que se produzca una transmisión de información son: emisor, mensaje, receptor, canal y código. Veamos por separado cada una de las partes.

- **Emisor:** Es quien origina el acto de comunicación, es el punto donde se crea el mensaje que se desea transmitir al otro. Es el «yo» que envía.
- **Receptor:** Es el destino del acto comunicativo iniciado por el emisor. Es el «tú» que recibe.
- **Mensaje:** Es la información que se transmite, el contenido que el emisor envía al receptor.
- **Canal:** Es el medio físico por el que se transmite el mensaje y sirve de enlace entre el emisor y el receptor. Por ejemplo, el aire en el caso de la voz, y los distintos tipos de ondas en el caso de la radio, la televisión o internet.
- **Código:** Es el conjunto de reglas propias de cada sistema, compuesto por signos y símbolos que el emisor utilizará para transmitir su mensaje. Por ejemplo el código⁷ de circulación está compuesto por signos, es decir, las señales de tráfico que tenemos que aprender. Cuando las aprendemos, la comunicación vial se produce sin problemas, porque utilizamos el mismo código, la misma frecuencia y hablamos el mismo idioma.

Un poco técnico, ¿verdad? Vamos a bajar tanto tecnicismo al plano de la pareja y ponerle carne, que es lo que nos interesa. Para que el mensaje llegue claro y directo desde el emisor inicial al receptor final, es decir, de él hacia ella (o viceversa), el canal que utilizamos por norma es el lenguaje verbal y el gestual. Hasta aquí no hay problema, todo correcto. Las complicaciones vienen cuando el código que se utiliza no es el mismo y entonces se producen «interferencias», es decir, malentendidos, roces, tensiones y problemas, pues toda comunicación está mediatizada por la propia cosmovisión de cada uno, sus propios «códigos de circulación».

En la pareja, el código se refiere a los propios conceptos de normalidad aprendidos en el contexto de familia origen y que son tan distintos en uno y otro. Las pautas de comportamiento adqui-

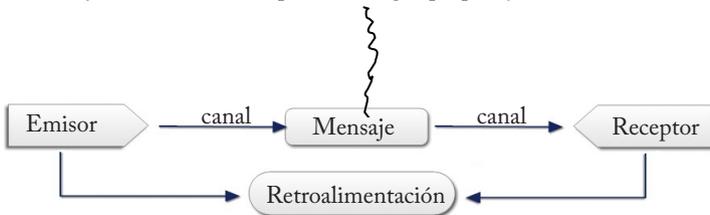
⁷ Códigos auditivos universales, por lo menos en el mundo occidental, serían las campanas de una iglesia que anuncian que el culto o la misa ya va a comenzar, o la sirena de la ambulancia que avisa a los demás para que le abran paso en situaciones de emergencia.

ridas, reglas de vida, costumbres propias, en definitiva, el idioma comunicativo de cada uno. Por eso, la comunicación en la pareja no es evidente, pues a veces hablamos con códigos distintos y no sintonizamos, pues lo que para uno significa una cosa para el otro significa otra.

Seguro que todos conocemos el juego del teléfono, donde una persona inicial lanza un mensaje, que va pasando por diferentes receptores hasta llegar al receptor último. Cuando se contrasta el mensaje inicial con el recibido finalmente, la mayoría de las veces no tiene nada que ver y está totalmente distorsionado. ¿Qué ha pasado? Que durante el proceso de comunicación han habido muchas interferencias que han ido distorsionando el mensaje cada vez más.

Aunque en la comunicación de pareja solo existe un único emisor y un único receptor, el mensaje muchas veces llega igualmente distorsionado debido a la mayor o menor capacidad de la persona para expresar lo que quiere decir, y por supuesto debido a los códigos propios. Muchas veces no tiene nada que ver lo que se ha dicho o al menos lo que el emisor ha intentado decir con lo que el receptor ha recibido y entendido. ¿Qué ocurre en este proceso? Cualquier mensaje que transmitimos no se compone de las palabras solamente y de nuestra pericia en su uso, ni tampoco el problema es solo el código. En el mensaje también va implícito el tono, los gestos, la postura, la actitud, el estado de ánimo, etc. Todo aquello que se denomina comunicación no verbal o gestual y de la que hablaremos más adelante. Veamos el siguiente esquema.

(El mensaje está mediatizado por los códigos propios y se crean interferencias)



CAPÍTULO V

Los conflictos en la pareja

«En todas las familias se cuecen habas»

Introducción

A estas alturas suponemos que ya todos tenemos los pies en el suelo y ha quedado claro que los problemas, las luchas, las tensiones y las crisis son el pan cotidiano en la relación matrimonial. Para todos los que vivimos en pareja es evidente que la vida matrimonial no es fácil ni maravillosa siempre. Crecer implica dolor y cambio, y cambiar implica enfrentar y resolver todo tipo de conflictos. De alguna forma, el tener conflictos y asumirlos como algo natural a lo que hay que aprender a enfrentarse es parte del precio que hay que pagar por vivir en pareja y conseguir una relación de calidad. Al igual que los días de lluvia que muchas veces no nos gustan y molestan, pero que son necesarios e inevitables, los conflictos y las crisis en la pareja también son necesarios, inevitables e importantes para la relación, siempre y cuando se sepan gestionar y tratar bien, pues como dice el proverbio chino: *«Si siempre brillara el sol, todo sería un desierto»*.

La mayoría de las parejas comienzan bien su relación, su vida juntos, pero en muchos casos la falta de un mantenimiento, la cotidianidad, la erosión del tiempo, las diferentes etapas que la relación atraviesa, es decir, los ladrones de la comunicación ya mencionados, si no se trabajan bien, pueden ir haciendo mella y enfriando poco a poco la relación.

Por tanto, si en tu relación de pareja tienes conflictos, no eres un marciano, ni te acontece nada anormal, más bien todo lo contrario, serías un alienígena si no tuvieras roces y tensiones con tu pareja. Donde hay relaciones interpersonales hay conflictos, estos son parte normal de la vida y del desarrollo y crecimiento de la persona, es parte de la complejidad que tiene la raza humana. Los conflictos son algo común y natural a *todos* los matrimonios y parejas, ninguna pareja puede librarse de los mismos, son inherentes a toda relación; pero sí puede y debe aprender a afrontarlos correctamente cuando estos se presentan. Eso es lo que va a marcar la diferencia en la relación conyugal, la actitud a la hora de enfrentarlos y nuestra capacidad para resolverlos. Todos los matrimonios sufrimos conflictos que de una u otra forma nos producen dolor. La cuestión no es el conflicto o la crisis en sí misma, sino la clave está en cómo vamos a afrontarla y enfrentarla. Es ahí donde queremos hacer énfasis y animar al lector a reflexionar. Las crisis, los conflictos, se pueden convertir en oportunidades de hacer altos en el camino, cambios y nuevos planteamientos de vida.

El psiquiatra Pablo Martínez, parafraseando el refrán *No hay dos sin tres*, decía: «*No hay dos sin stress*», pues donde hay más de uno hay conflicto asegurado. En realidad, la cuestión no es si hay o no conflictos, ya estamos dando por sentado que son las piedras naturales en el camino de toda relación. La clave de nuevo está en cómo los afrontamos, qué hacer cuando estos llegan, esto es lo más importante, nuestra capacidad de resolverlos para que no nos superen. Esperemos que esté quedando claro que todas las parejas tienen conflictos y que las mejores relaciones no son aquellas que no tienen problemas,¹ sino más bien aquellas que han sabido superarlos y generar por tanto un mayor nivel de unidad.

¹ Entre otras cosas, porque es imposible que una pareja no tenga conflictos.

Batalla campal o lugar de reposo. Aun con los momentos normales de tensión que se generan fruto de la convivencia en pareja, esta debería ser un espacio de relax, donde la persona pueda ser ella misma, sintiéndose cómoda y aceptada. La vida en pareja tendría que ser como un refugio en la tormenta, un lugar de confianza mutua y de apoyo. Pero lo cierto es que muchas veces la relación se convierte en la misma tormenta. Cada día miles de personas casadas primero acusan a su cónyuge de falta de comprensión, incompatibilidad o diferencias insuperables, y después encargan a su abogado la separación de bienes, hacen arreglos para la custodia de los hijos y establecen viviendas separadas. Todo ello en medio del dramatismo y trauma que supone tanto para los cónyuges como para los hijos, que son las víctimas indirectas que más sufren.

¿Por qué hay tantos conflictos que llevan al divorcio a las parejas? ¿Cuál es la raíz de la ruptura de la relación? Son muchas las causas y las iremos trabajando. De antemano se puede decir que muchos de los problemas que conducen a la ruptura de la relación y al divorcio, no siempre pero sí la mayoría de las veces, podrían solucionarse, es más, hasta evitarse, si se abordaran a tiempo y con empeño por parte de los cónyuges. Muchas personas enfrentan la crisis desde los sentimientos que bullen en su interior dejándose controlar por ellos (ira, frustración, rabia, impotencia, proyección contra el otro de sus propias frustraciones), viendo en su pareja la causa del problema y su infelicidad. Si pasa el tiempo y esas cuestiones inmaduras del carácter se siguen proyectando en la otra persona, esta puede llegar al planteamiento de si se han equivocado al casarse, y esto empieza a dar cabida al desencanto y al resentimiento, que a la larga y cuando menos produce una dejadez en la persona donde la capacidad de aguante es cada vez menor. Entonces, o bien por indiferencia, o bien por abierto resentimiento, se llega a la muerte de la relación.

Uno de los aspectos que debemos tener muy presente es el hecho de que el «niño inmaduro» que todos llevamos dentro tiene tendencia a controlar las relaciones íntimas, unido a que nuestro lado más oscuro parece salir puertas adentro de nuestro hogar: las

reacciones, las malas actitudes, lo inmaduro de nuestro carácter. En otro apartado mencionábamos el hecho de que cuando estábamos fuera de casa y cara a los demás todos mostramos una apariencia de personas maduras y controladas, nuestra fachada exterior siempre nos presenta mejor de lo que en realidad somos. Pero es en el contexto del hogar donde realmente se manifiesta el 100 % de lo que somos, nuestras luces y nuestras sombras. Por tanto, relájate, no te ocurre a ti solo, le pasa a todas las parejas, no te debe preocupar eso, es más, debe ser así, porque el matrimonio es justamente el contexto donde debe salir a flote todo aquello que debe ser trabajado y mejorado, forma parte del proceso de nuestro crecimiento y madurez personal: «*Quita la escoria de la plata y saldrá joya preciosa al fundidor*». ² El matrimonio es la mejor escuela para pulir y afinar nuestro carácter: «*Hierro con hierro se aguza*». ³

Otro de los aspectos más perjudiciales de las discusiones que se intensifican y se salen de control es que los miembros de la pareja tienden a decir cosas que amenazan la parte vital de su matrimonio. Los cónyuges pueden decir las cosas más desagradables durante una discusión, pero esos comentarios a menudo no reflejan lo que realmente sienten el uno hacia el otro. Resaltar asimismo que los comentarios que más hieren a la otra persona muchas veces tienden a ser asuntos confidenciales que se compartieron en anteriores momentos de intimidad. En el calor de la discusión, las armas elegidas a menudo provienen del conocimiento íntimo del cónyuge, y esto es vivido por el otro como un golpe bajo y una auténtica traición.

El error de las pautas circulares. En el libro *Los hombres son ostras y las mujeres palancas*, ⁴ el autor hace una curiosa comparación entre los hombres como las ostras y las mujeres como las palancas. ⁵ Las ostras son moluscos que poseen una parte orgánica muy vulnerable a las agresiones del medio marino, y por ello

² Prov.25:4.

³ Prov.27:17.

⁴ Clarke, David, *Los hombres son ostras, las mujeres palancas*, UNILIT, 1998.

⁵ También llamada «pata de cabra», hierro curvado en ambos extremos y con punta bífida.

su concha es muy resistente. Sin embargo, cuando la ostra está abierta y un granito de arena se instala en su interior, la ostra se cierra inmediatamente y para defenderse de esa agresión exterior comienza un lento proceso de recubrir ese granito de arena con sucesivas capas nacarinas, que al cabo de los años acaban formando una preciosa perla. Lo que en principio comenzó como un problema acabó convirtiéndose en una joya.

Las palancas o patas de cabra se utilizan en actividades diversas como herramientas para abrir, forzar o «hacer palanca» para levantar algo. En la analogía que nos ocupa y cuando el hombre cierra su caparazón ante cualquier agresión exterior (los hombres somos como las ostras aparentemente con un caparazón muy duro pero muy vulnerables por dentro), la mujer actuará como palanca intentando abrir la ostra, pues ella necesita saber qué hay en el mundo interior de su hombre, qué piensa y siente, pues eso es parte de la conexión vital que toda mujer necesita para sentirse «uno» con su pareja. El problema se genera cuando ambos caen en el error de enquistarse en sus posiciones de «ostra» y «palanca» consiguiendo entonces que cuanto más se cierra el hombre, más quiere la mujer abrir su caparazón y viceversa, entrando así en una pauta circular de enfrentamiento y rivalidad.

Es una buena analogía para ilustrar la verdad de que los problemas y las diferencias en la pareja, si se trabajan adecuadamente, producen perlas de unidad, pero siendo consciente de que una ostra necesita al menos unos cuatro años para crear una perla, esto también nos sugiere que en la pareja todo forma parte de un proceso que lleva tiempo y esfuerzo.

Bueno, esperamos que con lo dicho hasta ahora todos seamos bien conscientes de que los conflictos y las tensiones en la pareja forman parte del paquete del matrimonio y del precio que hay que pagar si se quiere conseguir una relación de calidad.

Es importante que definamos la naturaleza del conflicto, de dónde viene y por qué surge. ¿Es algo normal que haya conflictos en la relación de pareja?, ¿Quiere decir eso que si tengo conflictos mi matrimonio no va bien? Los conflictos... ¿son buenos o son malos? ¿Me unen o me separan de mi cónyuge? Son muchas

las preguntas legítimas que nos podemos hacer sobre el tema de los conflictos, pero si sabemos darles una respuesta constructiva, deben ser vistos como oportunidades de crecimiento.

I. ¿Qué es un conflicto?

La palabra «conflicto» en latín significa «golpe» o «choque» entre varios. Dentro del ámbito de la pareja, un «conflicto» se define como una tensión emocional con la otra persona, un choque, una confrontación. De forma que el conflicto en la pareja lo genera todo aquello que produce un enfrentamiento y rivalidad entre ambos. El conflicto en sí ni es bueno ni es malo, o dicho de otra manera, el conflicto en sí mismo guarda la potencialidad de ser ambas cosas; pues dependiendo de cómo lo enfoquemos será algo bueno o negativo para la relación. La palabra «crisis» en chino se representa bajo los ideogramas de peligro u oportunidad, y esas son las dos opciones para el conflicto, o nos une o nos separa, así de fácil y complejo a la vez. Nos une en la medida que sea una oportunidad para el diálogo, para intercambiar nuestras diferentes opiniones de forma madura y responsable, ya que esto producirá crecimiento personal y unidad como pareja. Nos separa cuando cada uno quiere salirse con la suya, imponer su voluntad, y llevar la razón sin dar el brazo a torcer. Entonces el conflicto se convierte en un verdadero peligro. Por tanto, no es el conflicto sino la forma de manejarlo lo que debe preocuparnos.

Como seres humanos somos complejos. Todos sabemos que para que una relación, aún basada en el amor, funcione, debe haber en primer lugar voluntad de que así sea y hay que desarrollar actitudes que favorezcan la relación: comprensión, tacto, empatía... Sin embargo, muchas veces aun existiendo todo esto, nos encontramos con actitudes y formas de actuar que dañan la relación, porque somos humanos y no siempre tenemos la madurez de hacer lo que debemos. Muchas veces somos controlados por nuestros propios impulsos, siendo las emociones las que guían nuestra conducta. Esto es algo que debemos evitar y trabajar.

Alguien podría preguntar: ¿los conflictos implican ausencia de amor? En absoluto, conflicto y amor no son términos incompatibles; el conflicto ha de ser visto como un reto para ganar unidad dentro del amor de pareja. Sí, hay que decir que el amor maduro implica aprender a solucionar los conflictos de forma constructiva, y no destructiva como ocurre en muchos casos. Ante un mismo conflicto, cada pareja es un mundo y reacciona de muy diferentes formas, por lo que va a tener un peso muy importante «la mochila» de familia origen que cada uno lleve al comenzar la aventura del matrimonio, así como los patrones y normas que la propia pareja haya creado en la resolución de sus conflictos personales.

Los conflictos pueden facilitar la comprensión en la relación siempre y cuando haya diálogo, pero hay que reconocer que en momentos de tensión esto es difícil. El diálogo no debe ser impositivo sino negociador, y debe tener como objetivo un mayor nivel de comprensión entre ambos, querer conocer lo que piensa y opina la otra parte, su forma de ver la situación, y no la victoria del uno sobre el otro. La pareja existe para apoyarse y crecer juntos y no para rivalizar en imposición de voluntades. Utilizando un símil deportivo, en un equipo de fútbol no ganan los jugadores individualmente, sino el equipo. En este caso, debe ganar el equipo matrimonial, la relación, el nosotros, porque al ganar el nosotros gana también la individualidad de cada componente del equipo. Cuando se entra en esa dinámica es importante que uno de los cónyuges ejercitando autocontrol y más madurez detenga esa pauta de comportamiento viciado, en la que se puede fácilmente caer. De otra forma degenerará en problemas aún más graves, y lo que es peor, llegará a convertirse en un patrón de conducta para futuras situaciones. Como dice el dicho popular: *Hacen falta dos para discutir, pero solo uno para poner fin a la discusión.*

Con todo lo mencionado hasta ahora, podemos afirmar que el conflicto *me une* a mi pareja en tanto en cuanto lo reconduzcamos hacia una oportunidad para el diálogo, para razonar juntos, para llegar a acuerdos. Al mismo tiempo, *me separa* en la medida que nos empeñemos en imponer nuestras voluntades, en una lucha de poder y enfrentamiento. Como ya hemos dicho, el conflicto

es crisis, y la crisis puede derivar en peligro o en oportunidad. Nosotros elegimos.

II. Mitos sobre los conflictos en la pareja

1. El mito de Cenicienta

«*Se casaron, fueron felices y comieron perdices*». Así solían acabar los cuentos de nuestra infancia, como si la llegada del matrimonio fuese la solución a todos los problemas. Pero el matrimonio no es el final de la historia, de hecho con el matrimonio comienza la verdadera historia de cada uno, ahí es donde comienza todo y donde se debe poner el mayor esfuerzo y empeño para que esa nueva realidad de pareja funcione. El problema es cuando se llega al matrimonio, sobre todo bajo las claves hedonistas de esta sociedad, sin ningún tipo de preparación y estrategia, ingenuamente creyendo que la relación va a funcionar por sí misma, entonces uno se relaja, se olvidan los detalles y las atenciones mutuas que había en el noviazgo porque ya se consiguió el objetivo. Llegados a este punto, la comunicación poco a poco comienza a deteriorarse. Como veremos más adelante, las relaciones de pareja solo salen a flote con trabajo y manteniendo un buen nivel de comunicación. Nada debe darse por supuesto.

2. La creencia de que por ser cristianos nuestro matrimonio va a funcionar

Es cierto que un matrimonio que da a Dios el lugar que le corresponde posee un extra que otros no tienen, pero la realidad nos demuestra que muchos matrimonios cristianos se están separando igualmente, porque el hecho de ser cristiano no nos garantiza un matrimonio estable. Lo que garantiza un matrimonio con estabilidad y éxito es trabajar la relación, cultivar el amor, tener un proyecto de vida común, crecer juntos y sobre todo aplicar los principios de la palabra de Dios al día a día de la relación. Dios promete en su palabra ayudarnos, pero a nosotros nos corres-

ponde hacer nuestra parte. Todo ser humano y aun los cristianos experimentamos un cierto grado de insatisfacción permanente, pues al haber sido creados para la eternidad nunca encontraremos la plena felicidad en este mundo. Lo que nos diferencia de otras personas no tiene que ver con nosotros, sino con lo que Dios puede hacer en nosotros si se lo permitimos. Y si se lo permitimos, nuestro matrimonio tiene todas las garantías de llegar a buen puerto.

Es importante poner atención a los síntomas que puedan estar haciendo que la pareja lleve una relación rutinaria. A veces, el enemigo más peligroso es el que no se observa a simple vista. Como mencionábamos en el apartado de comunicación, un virus puede causar la muerte sin que la víctima haya notado su entrada en el organismo. Lo mismo pasa en un matrimonio, aunque sea cristiano, en el que la rutina se ha vuelto una costumbre y ha conseguido enfriar y distanciar la relación. En muchos casos, no basta simplemente con sentarse y decidir que se va a empezar a dialogar, compartir y empezar de nuevo, no somos máquinas a las que baste con apretar un botón para reiniciar todo el sistema. Primero hay que hacer un trabajo de arrancar las malas hierbas antes de poder plantar nuevas semillas.

III. Clasificación de las crisis

El origen de los conflictos es tan diverso como diversas somos las personas. El matrimonio es un sistema vivo que pasa por fases y momentos críticos a lo largo de todas sus etapas. Es importante conocer la dinámica de la vida matrimonial, sus crisis más frecuentes y su ciclo vital de desarrollo, pues todo ello contribuirá a entender y enfrentar el conflicto de la forma más adecuada. La mayoría de los conflictos se originan, aparte de nuestra naturaleza caída, por las propias situaciones de la vida: diferencias de género, falta de comunicación, de tiempo, de descanso, rutina y apatía, los hijos, la economía, distintos objetivos o metas ante la vida, las distintas etapas del ciclo familiar, distintas mochilas generacionales, distintas costumbres en lo cotidiano, enfermedades, trabajo, etc.

Según Pittman, las crisis se dividen en 4 tipos:

- a. *Desgracias inesperadas*: Son desgracias imprevisibles que producen estados de *shock* por inesperadas (muerte por accidente, enfermedades inesperadas, desastres naturales, etc.).
- b. *Crisis de desarrollo*: Todas las familias pasan por este tipo de crisis, que no lo son tanto por el hecho (que suele ser bueno), sino por los cambios que produce el hecho (matrimonio, nacimiento del primer hijo, comienzo de la edad escolar, emancipación de los hijos, etc.). Las mencionaremos en el apartado siguiente.
- c. *Crisis estructurales*: Están relacionadas con las tensiones internas de la familia, que se han perpetuado y que se repiten cíclicamente. Son propias de familias disfuncionales o multiproblemáticas y aparecen periódicamente.
- d. *Crisis de desvalimiento*: Se dan en familias con miembros discapacitados (físicos o psíquicos) o que empiezan a sufrir enfermedades propias de la vejez (demencia senil, alzhéimer, parkinson) y que alteran las vidas de los familiares directos en mayor o menor grado.

Así como un organismo nace, crece y se desarrolla, con las familias ocurre lo mismo. El ciclo vital de las familias tiene que ver con los cambios que se producen al ir enfrentando las distintas etapas de la vida matrimonial y familiar. Cambian las reglas, los roles, las costumbres, los miembros de la familia, etc. Esto produce lo que se llaman crisis de desarrollo, son crisis predecibles con las que nos readaptamos a las distintas situaciones propias de cada etapa. Siguiendo el esquema que acabamos de ver sobre la clasificación de las crisis, nos vamos a centrar en estas (las de desarrollo), pues son las que se producen dentro del ciclo vital familiar.

IV. Etapas del ciclo vital familiar y crisis de desarrollo

Constitución de la pareja: <i>idealismo</i>	} ETAPAS DEL CICLO VITAL FAMILIAR
Paternidad y maternidad: <i>realismo</i>	
Crisis de la media vida: <i>madurez</i>	
Emancipación y nido vacío: <i>readaptación</i>	
Retiro de la vida activa: <i>trascendencia</i>	

1. Constitución de la pareja: El énfasis en esta etapa es *idealismo*. Es el comienzo del matrimonio y todo está por hacer. Hay que conocerse en las distintas áreas y situaciones que presentará la convivencia en común. Se trata de un periodo de ajustes y adaptación casi en todo. Esta es una etapa que ocupa normalmente al menos los dos primeros años del matrimonio, mientras la pareja va acoplándose a la nueva realidad y al hecho de ir desprendiéndose de todo lo que ha sido el antiguo núcleo familiar, para empezar a vivir como un nuevo matrimonio independiente. En este periodo se decide si el «tronco» crecerá recto o torcido.

Por tanto, es una etapa muy importante y fundamental para que las siguientes se desarrollen de forma madura y equilibrada. Aquí se van a poner los cimientos, fundamentos, bases, que más tarde van a perdurar en la relación y la van a estabilizar o desestabilizar. Hacemos mucho énfasis en la importancia de construir muy bien esta primera etapa, hay que pisar firme en la nueva realidad, pues todavía el amor se vive desde una dimensión muy emocional y sentimental. En general, las parejas son jóvenes y están empezando a descubrir todo un mundo nuevo juntos; todavía no ha habido el tiempo para madurar el amor, no suele haber muchos planes, pues mayormente todo son hormonas y sentimientos y todavía se está en la etapa de la luna de miel, donde todo es nuevo y excitante.

2. Paternidad y maternidad: Aquí el énfasis es *realismo*. Ya se ha terminado la «luna de miel» y en cierta forma la primera etapa, aunque la pareja todavía está en proceso de adaptación.

Es una etapa de contrastes donde se mantienen sentimientos muy intensos hacia el cónyuge, pero a la vez y al haberse evaporado «la nube romántica» puede existir cierta desilusión, dudas de haber elegido bien a la pareja, y en cierta forma esto es normal porque la persona empieza a ver la realidad desde una perspectiva más cotidiana. Por eso en esta etapa es primordial la comunicación, si en la primera etapa se ha practicado la comunicación como algo natural, ahora costará menos expresar las ilusiones y las posibles desilusiones. En ocasiones, la inmadurez, la terquedad y la idealización de lo que se espera de la relación pueden llevar a la infelicidad y a sentimientos de insatisfacción. Es en estas dos primeras etapas donde se da un alto índice de divorcios.

Se empieza con la crianza de los hijos (si estos llegan a la pareja), y otros nuevos roles y problemas se añaden a la relación: educación, enfermedades que también causan tensión, el ajuste económico, el reajustar su situación a la nueva realidad familiar. Ya la pareja no está sola, y especialmente en los primeros años de vida de los hijos todo gira un poco en función de sus necesidades.

3. Crisis de la media vida: El énfasis es *madurez*. En esta etapa puede producirse la famosa crisis de los 40, aunque con la mejora del nivel de vida y el inicio del matrimonio a edades cada vez más tardías, puede extenderse también a los 50. Ya no nos vemos tan jóvenes, ni tan capaces, ni con tanta fuerza, ni tan guapos: llegan las canas, los kilos de más, la calvicie incipiente, aparición de arrugas, etc. A nivel de realización personal y profesional, en muchos casos nos damos cuenta de que no hemos llegado a donde queríamos, quizás no se han alcanzado las metas propuestas y quizás ciertas ilusiones o sueños todavía no se han podido realizar.

A todo esto se une la adolescencia de nuestros hijos, que al entrar en esta etapa de cierta rebeldía reafirman su personalidad mediante lo que se llaman crisis de oposición, es decir, necesitan distanciarse de los padres para empezar a ser ellos mismos. Para ello cuestionarán, criticarán y menospreciarán la valía de sus padres, que de repente no saben nada, ya son viejos y viven en otro mundo. Todo este cóctel puede provocar que determina-

dos aspectos relativos a nuestra identidad y autoestima vuelvan a nosotros,⁶ y entonces pretendamos recuperar una juventud perdida, con el riesgo de involucrarse en aventuras extramatrimoniales e infidelidades.

Sin embargo, si en esta etapa la pareja ha sabido superar las anteriores medianamente bien, esta podría ser una etapa de equilibrio y comodidad entre los cónyuges. Ya se han hecho ajustes anteriormente y la pareja puede lograr una buena estabilidad, incluso un mayor desarrollo y realización tanto personal como de pareja. Siempre se debe cuidar mucho las presiones del trabajo, los hijos, las demandas de la vida diaria en general, que no nos distancien de nuestra pareja, porque eso hace que se pierda intimidad y con el tiempo la relación se enfríe.

4. Emancipación de los hijos y síndrome del nido vacío:

Aquí el énfasis es *readaptación*. Es la etapa donde los hijos se independizan e inician su propia vida. Cuando estos se van puede crearse un vacío en la pareja, que evidencie una relación que no ha sido bien enfocada, sino que ha estado basada en los hijos. Después de 25 o 30 años casados, la pareja se da cuenta de que han sido más padres que esposos, pues lo que les vinculaba era la presencia de sus hijos, que ya no están. Al tener que mirarse frente a frente de nuevo, también se dan cuenta de que les falta comunicación, terreno común, no saben bien qué decirse o cómo reenfocar de nuevo su relación. La pareja tiene que procesar el desprendimiento de sus hijos y replantearse de nuevo su relación como esposos.

Si al igual que en etapas anteriores enfocamos bien esta relación, y dependiendo de los cimientos y la capacidad que se haya tenido para caminar juntos sorteando bien los obstáculos y crisis, pueden ser momentos de grandes satisfacciones y una nueva intimidad en la pareja. Llega un nuevo papel, el de abuelos, que da alegría y puede revitalizar otra vez el matrimonio creando una

⁶ Hay quien denomina la supuesta crisis de los 40 como «la última adolescencia».

nueva escala de valores. Por otro lado, aunque ya no hay tanto vigor físico, este es suplido por experiencia y madurez. Es importante que especialmente en esta etapa la pareja cultive su relación, intenten conectarse de nuevo buscando intereses comunes: actividades juntos, salidas, *hobbies*. Hay que reinventarse buscando nuevas formas de interpretar su relación.

5. Retiro de la vida activa: En esta etapa el énfasis es *trascendencia*. Llega la vejez, hay desgaste físico, enfermedades crónicas, el ciclo de la vida continúa y debemos estar preparados para saber enfrentar estas etapas del ciclo matrimonial no como pérdidas sino como pasos lógicos en el crecimiento de una relación hacia la madurez. Es una etapa reflexiva donde la posibilidad de la muerte se ve más real, y es aquí donde los valores cristianos, es decir, nuestra fe y confianza en Dios, hacen que tengamos resuelto nuestro destino eterno y podamos descansar en esa realidad.

Para algunas personas, y en la primera fase de esta última etapa, si su valor principal en la vida y su razón de ser ha sido el trabajo, al jubilarse se produce una parada, una nueva situación de inactividad que puede derivar en crisis de identidad y readaptación con la pareja al estar más tiempo juntos. En la última fase y unido a la pérdida de las capacidades físicas e intelectuales, suele haber sentimientos de soledad que pueden venir por la muerte del cónyuge y las muertes graduales de parientes, amigos y personas cercanas. Hay sentimientos comunes a todas las parejas en esta etapa, pero dependiendo de las prioridades y valores que se hayan tenido, la forma de enfrentarse a la misma variará mucho.

Los conflictos son mucho menos frecuentes que en etapas anteriores,⁷ la mayoría de las parejas se han estabilizado⁸ en temas de saber el lugar que cada uno ocupa, lo que cada uno hace, sus responsabilidades. Ya se tiene el espacio bien delimitado, que en muchos casos puede ser muy común o muy independiente, dependiendo de la pareja. Si se ha tenido una buena vida, se da

⁷ Por madurez y estabilidad o por costumbrismo y resignación.

⁸ Aparte de los ajustes derivados de la jubilación que acabamos de mencionar.

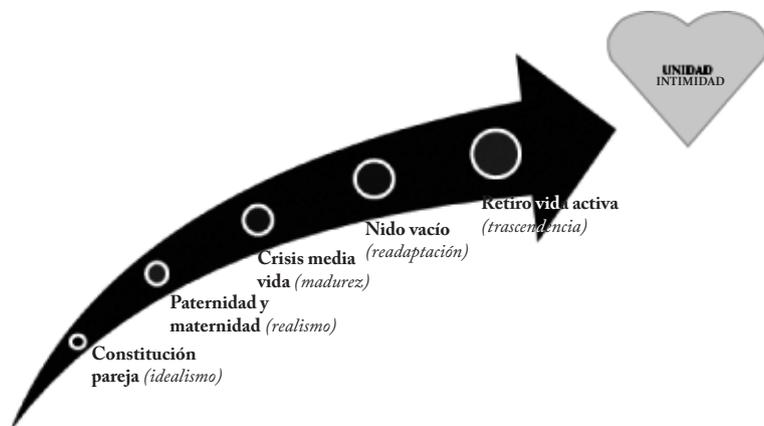
mucho valor a la intimidad, al hecho de estar juntos, sobre todo cuando ya se está en una edad avanzada y frente al pensamiento de una cercana separación definitiva.

6. Crisis imprevistas: Cerramos las crisis de desarrollo y abordamos las crisis imprevistas. Son las que Pittman denomina «desgracias inesperadas». Estas son las que más afectan al matrimonio, porque no forman parte del ciclo habitual del mismo y suelen venir de forma inesperada: pérdida de trabajo, una enfermedad grave y repentina, problemas emocionales personales (depresión, ansiedad), pérdida de seres queridos, accidentes, etc. Cuando estas se añaden y suman a las crisis de desarrollo, la pareja vive bajo una fuerte presión, que de una u otra forma afecta a la relación. Estas tensiones deberían llevar a la pareja a un aprendizaje de mutua colaboración y a hacer frente común a todas estas agresiones exteriores.

La escalera de la madurez en las etapas del ciclo vital familiar

A modo de conclusión, podríamos reflexionar sobre la importancia de valorar en cada etapa de nuestro matrimonio la calidad de la relación, si estamos proveyendo el apoyo y cariño que nuestra pareja necesita, si estamos generando unidad e intimidad o si por el contrario nos estamos distanciando. No esperemos a la última etapa para darnos cuenta de que no hemos aprovechado el pasado. Recordemos que cada día es especial, cada etapa es única y los momentos que dejemos pasar sin decir lo que sentimos y sin vivir los valores familiares, simplemente se irán y no volverán. Aprovechemos el hoy, vivamos el presente, que es lo único que la pareja tiene asegurado.

Cada etapa supone un periodo de crisis, pues hay que hacer ajustes, y estos provocan conflictos. Los conflictos bien enfocados nos obligan a readaptarnos y a hacer cambios. Todo ello nos da un peso de experiencia y madurez que nos acerca más a la meta de todo matrimonio: unidad e intimidad.



V. Ajustes y readaptación en el sistema familiar

Bien, después de abordar todo el proceso del ciclo vital familiar, y ver en su conjunto los retos de cada etapa a lo largo de toda una vida juntos, nos damos cuenta de cómo la pareja tiene que ir superando las crisis de cada nueva situación familiar, y cómo al hacerlo y superar con éxito los retos de cada etapa, poco a poco van consiguiendo un mayor nivel de unidad e intimidad. Vamos a trabajar ahora aquellos conflictos que surgen en la pareja y que no tienen tanto que ver con los retos propios de cada etapa, sino más bien con los ajustes que hay que ir haciendo en la convivencia diaria, y que tienen que ver con nuestra «mochila generacional» y con los aspectos relacionales de la convivencia en pareja.

Vamos a ir desarrollando las dificultades y conflictos inherentes en la consecución del concepto del «nosotros». La vida de una pareja se asemeja a dos ríos con diferente caudal, temperatura y profundidad, que de repente confluyen en un punto. El choque inicial es fuerte, dos corrientes con inercias muy diferentes se encuentran, pero después y una vez que el caudal ha sido encauzado, lo que resulta es un río doblemente caudaloso y profundo, mucho más capaz de llevar su caudal hacia el propósito final de todo río, entrar al mar. Los ríos que se encuentran somos tú y yo, el nuevo caudal que se forma es el matrimonio con toda su potencialidad, y el mar, donde todas las corrientes confluyen, representa la meta

PARTE III

Consolidando

«Y no cayó porque estaba fundada sobre la roca»

CAPÍTULO VI

El fundamento del amor

Entramos en la tercera y última parte del libro, probablemente la más importante. Todo lo visto hasta ahora solo tendrá sentido cuando en la construcción de nuestro hogar hayamos puesto los fundamentos adecuados. A lo largo de nuestro recorrido juntos hemos analizado el terreno sobre el que edificar nuestro hogar, hemos construido con los materiales adecuados, han venido tormentas y tempestades y nuestra casa no cayó. ¿Por qué? Porque estaba fundada sobre la roca.

El fundamento de todo hogar, de todo matrimonio, se basa en lo que llamamos el triángulo relacional, que veremos al final de este capítulo. En él vamos a desarrollar el concepto del amor como el vínculo que todo lo puede y que nunca dejará de ser, desarrollaremos nuestra relación personal con Dios como base de nuestra estabilidad interior y también el concepto de intimidad con nuestra pareja, como la meta de nuestra estabilidad matrimonial. Dado que el amor es el único valor con carácter eterno, se hace necesario que comencemos por un acercamiento con cierta profundidad a todo lo que implica y significa.

I. ¿Qué es el amor?

Mucho es lo que se ha escrito, hablado, recitado y cantado sobre el amor. Difícilmente una palabra que implica y abarca tanto, la podemos encuadrar bajo una definición y explicar con palabras, pues lo infinito no se puede contener. Cada persona tiene su propio concepto y definición del amor, lo vive, lo siente y lo expresa a su manera. ¿Debe ser el amor algo personal y sujeto a la vivencia de cada persona? Seguramente que bajo los parámetros de esta sociedad, sí sea lo más acorde con la visión autónoma y egoísta que del ser humano se quiere potenciar. Para los creyentes desde luego no es así, pero creemos que en cualquier caso, y tanto para cristianos como para humanistas, el amor es como esa fuerza interior que hace que la existencia del ser humano tenga sentido.

Sería pretencioso por nuestra parte ofrecer una definición del amor, pero sí que queremos hacer un acercamiento a esta palabra analizando sus diferentes matices para que ello nos ayude a entender la magnitud de su significado. David Solá en su libro *Amar es más sencillo* escribe:

*«Aunque existen infinidad de definiciones del amor, nadie ha podido explicar exactamente qué es el amor. El amor puede manifestarse, describirse y experimentarse, pero probablemente nunca explicarse. Si alguien lo hiciera, sería tanto como explicar la naturaleza de Dios mismo, Dios es amor, y esto sí que escaparía de la capacidad de comprensión del ser humano».*¹

De hecho, la única definición «de altura» que podemos encontrar es la que emana de las propias palabras de Dios en la Epístola a los Corintios:

«El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injus-

¹ Solá, David, *Amar es más sencillo*, DSM, 2006, p. 55.

*ticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta, el amor nunca deja de ser...».*²

II. El enfoque humanista del amor: «yo y mis circunstancias»

El amor en términos humanos siempre se ha relacionado con corazón y sentimientos, sin embargo, *amor* es mucho más que solo sentimientos o emociones, si así fuera sería algo efímero, vulnerable y vulnerable. El mundo de las emociones y los sentimientos en el ser humano es muy inestable, por eso el amor no debe estar condicionado a las emociones, a cómo siento o dejo de sentir, pues si fuese así viviríamos esclavos de las mismas y nuestra vida sería como una noria, hoy estoy arriba, mañana abajo... Por eso el auténtico significado del amor es mucho más amplio, profundo y rico, que solo un asunto emocional. Sin embargo, también es cierto que las emociones son importantes y deben tener su lugar, afectan a nuestros actos, y son el canal de nuestros sentimientos más profundos, es terapéutico expresarlas, pero nunca como el principio rector que gobierne nuestra voluntad. Por eso el amor maduro, que prevalece por encima de todo, está basado en algo mucho más fuerte que los sentimientos, es una decisión de la voluntad, a veces incluso a pesar de las emociones, porque el amor contrariamente al dicho popular debe estar gobernado por la cabeza y no por el corazón. «*No nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de amor, poder y dominio propio*».³

Es importante que cuando hablamos de amor en primer lugar nos conozcamos a nosotros mismos y nuestro complejo mundo interior. Por amor, la mayoría de las parejas se casan y por falta de este mismo amor la mayoría se divorcian, pero... ¿será el amor algo así de simple? El amor se convierte en algo fácil y muy difícil a la vez. Es fácil amar cuando tengo los sentimientos para amar, cuando siento que debo amar, cuando mis emociones me llevan a amar a la otra persona porque conecto bien, me hace sentir bien,

² ICor.13.

³ IITim.1:7.

cumple mis expectativas, me da lo que necesito; pero... ¿qué pasa cuando esos sentimientos no están, cuando mi pareja no satisface «mis» necesidades, cuando no siento lo que sentía? ¿Entonces ya no existe el amor? ¿Necesita el amor de sentimientos para actuar? ¿Es el amor algo que llega y se va sin más?

Al hablar de amor hay palabras que no podemos desligar del mismo concepto, que van intrínsecamente unidas al significado del amor: voluntad, decisión, compromiso, entrega, fidelidad... Cuando esto lo trasladamos al ámbito de la pareja, donde la relación es tan íntima y profunda, es cuando estas palabras adquieren su auténtico significado. Cuando ambos cónyuges tienen claro que amar es mucho más que sentimientos o emoción,⁴ la relación madura y se profundiza porque estará fundada sobre pilares y cimientos que darán estabilidad a la pareja.

En la sociedad en la que nos movemos es muy difícil encontrar la esencia misma del amor. Es cierto que se habla mucho de amor, es el tema principal de la mayoría de las canciones, pero este es un enfoque erróneo alentado por una motivación egoísta que busca por encima de todo la satisfacción personal. «Te amo porque me gustas, me satisfaces, me das lo que necesito», me, me, me...., es un tipo de amor centrado en el «yo». Pero esto es solo una de las facetas del amor (hablaremos de ello más adelante), el amor auténtico no se puede sostener sobre esta base de sentimientos egoístas, el amor que dura y permanece no es tanto aquel que recibe, sino aquel que por encima de todo entrega y piensa en el bienestar de la otra persona, dándose de forma incondicional. Esa es la dinámica del amor basada en el principio de la renovación: «recibo y entrego», es una ley natural que como muchas otras también se cumple en el plano espiritual.

El mar Muerto en Oriente Medio está muerto justamente porque aunque recibe el aporte de diversas corrientes de agua no da, solo recibe, no entrega, y por tanto se estanca, no se oxigena, no se renueva, se pudre... Este amor que es de entrega exige un aprendizaje, todos aprendemos a amar siendo amados en primer

⁴ Aunque debe incluir ambas cosas, si no el amor sería insulso y falto de chispa.

lugar. Para poder amar de una forma sana, el ser humano tiene que sentirse amado. En la medida que una persona es amada y a su vez se ama y acepta a sí misma, más fácil le resultará amar y «entregarse» a los demás de forma adecuada *«porque más bienaventurado es dar que recibir»*.⁵

Veza tras veza vemos parejas en consejería que nos dicen: «Ya no aguanto más esta relación», «ya no siento lo que sentía, ahora no hay nada», «no tenemos nada en común, lo que había murió», «no hay química», «nos vemos y no siento nada especial como antes», «se fue el amor», etc. Con este tipo de planteamiento es evidente que el amor está llamado al fracaso rotundo, se convierte en algo condicionado totalmente a lo que siento o incluso a las circunstancias. Y como vamos a defender en este capítulo, amar es mucho más, implica la globalidad de la persona (inteligencia, voluntad y emociones). Asimismo debemos decir que el amor no es un concepto estático, sino dinámico, que se tiene que ir adaptando a las diferentes etapas de la vida, de la propia relación. Cambiamos nosotros, nuestro cónyuge, los hijos, la familia, los amigos, el trabajo, las circunstancias... No se ama igual cuando se está de novios, cuando se tienen los hijos, cuando estos se marchan de casa o cuando la pareja va envejeciendo junta. Cada etapa dentro del ciclo vital familiar tiene su forma de expresar y sentir el amor.⁶

En consejería, una de las preguntas que nos gusta hacer a las parejas cuando ya no ven salida para su relación es la siguiente: ¿Por qué tendría que funcionar vuestra relación, qué estáis haciendo para que funcione? Suele ser una pregunta que desarma a muchas parejas porque la mayoría se dan cuenta de que no han hecho o están haciendo nada, o muy poco, para mantener viva la relación. Muchas parejas ni siquiera se plantean que habría que hacer algo, excepto vivir el día a día y sobrellevar lo que la vida trae de la mejor forma, pero no hay un proyecto de vida en común, metas juntos, sueños compartidos, ilusiones, no están edificando nada como pareja sino simplemente dejándose llevar por la rueda de la vida.

⁵ Hc.20:35.

⁶ Ver esquema en el capítulo de conflictos.

III. El enfoque altruista del amor: el amor, «cosa de dos»

Hemos de aclarar, por si quedase alguna duda, que todo lo que vamos a mencionar sobre el amor lo circunscribimos al ámbito de la pareja y el matrimonio, pues entendemos que es en ese marco donde el amor adquiere su mayor potencial. El amor conyugal es el cimiento y fundamento sobre el que edificar el edificio del matrimonio. Es en la pareja, en la relación de compromiso, donde se da la expresión humana más rica y completa del amor, pero a la vez la tarea resulta compleja y difícil por las dificultades y problemas que supone vivir en pareja y alcanzar la intimidad. El matrimonio es un proyecto de vida en común y el amor es el combustible que lo mantiene vivo; por tanto, es clave para el bienestar de la pareja entender qué es amar y ser amado, «El amor se conoce por lo que da, no por lo que recibe».

En primer lugar, tenemos que decir que amar es cosa de dos. Satisfacer las necesidades de amor de tu pareja no es una opción, es una responsabilidad que como cónyuges tenemos, cada uno de los componentes por igual. La mayoría de los que han pasado por la celebración del acto matrimonial se hacen la promesa de amarse hasta que la muerte los separe, en la salud y en la enfermedad, en la pobreza y en la riqueza... Pero la realidad de nuestros días es que esa promesa se queda en una mera ilusión, y muchas relaciones acaban cuando ya no me siento enamorado/a, cuando no hay química ni sentimientos, cuando vienen los problemas, cuando ya no te aguanto, cuando he encontrado a otra persona que sí me hace feliz, etc.

Hace poco, un hombre nos decía: «Ahora sí, he encontrado la mujer de mi vida, ella sí me entiende, antes me equivoqué». ¡Cuidado, atención cuando nos dicen esto! Ya hemos mencionado que los sentimientos son la primera causa de que la relación empiece y en muchos casos también la razón principal por la que esta termina. Por un lado están las promesas que la pareja se hizo el uno al otro, lo que se juraron en aquel momento, y por otro lado está el compromiso de llevar a cabo esa promesa en el día a día.

La promesa sin compromiso no garantiza la permanencia de la relación. La fuerza del amor no está en las emociones, sino en

el compromiso que conlleva acción, esfuerzo, disciplina, ejercicio de la voluntad, y esto además es cosa de dos. De nada vale que en la pareja sea uno solo quien se esfuerce y «tire del carro», vez tras vez vemos una de las partes en la pareja que ya no puede más porque él o ella son los que han mantenido la relación. Y es que de forma unilateral ningún matrimonio puede funcionar, esto roba la energía y la fuerza vital. Hacemos énfasis en que el amor conyugal es cosa de dos, es la responsabilidad de cada miembro de la pareja dar su cien por cien para que la relación funcione. Habrá momentos puntuales donde por circunstancias, crisis, enfermedades, trabajos, etc., uno u otro sea quien tendrá que esforzarse más, pero eso debe ser algo circunstancial, nunca la norma, pues si así fuese la relación estaría desequilibrada y a la larga pasaría una factura muy alta a la pareja.

En el amor ambos tienen que trabajar la relación, ambos tienen que buscar nuevas formas de expresarse amor. De nada vale decir que amamos si la otra persona no se siente amada por nosotros. En cierta ocasión, hablábamos con una mujer que estaba tramitando el divorcio después de 32 años de casados. Había sufrido maltrato emocional y físico. Cuando ella, después de haber intentado por su parte arreglar la situación, había tomado la decisión de divorciarse, él parecía querer reaccionar dando algunos pasos y escribiéndole notas de cariño. Sin embargo, para ella esas notas supusieron aún mayor vejación y humillación, porque las palabras no se correspondían con los hechos.⁷

El amor implica acción, de ahí nuestro refrán *hechos son amores y no buenas intenciones*, debemos asegurarnos de que nuestra pareja sabe y entiende que lo amamos. Cada miembro de la pareja tiene que aprender a amar a la otra persona y mostrárselo en el idioma que esta entienda. No es tanto decir que amamos a nuestro cónyuge, sino preguntarle a él o a ella si se siente amado/a por nosotros, como comentábamos en otro apartado del libro. Una cosa es que estemos seguros de que estamos amando a nuestra pareja y otra que la pareja se sienta amada, reciba ese amor en el lenguaje que la persona entiende.

⁷ Recordemos: incongruencia comunicacional.

El amor de pareja es un encuentro que debe hacerse diariamente, consiste en aprender a mirarse cara a cara; reencontrarte cada día con aquella persona con quien deberías compartir todo o al menos las cosas importantes de tu vida, porque también en la pareja debe haber ese espacio personal. Muchas parejas dejan pasar el tiempo, esperan al mañana para hacer lo que deben, y mientras tanto el presente se les escapa. Al dejar las cosas para mañana siempre perdemos, ya que el mañana no existe, tan solo tenemos el presente, el hoy, para vivir y disfrutar de lo que somos y tenemos, y regalar nuestro amor y cariño a nuestra pareja. Alguien dijo: «Es mejor encontrarse hoy que separarse mañana».

Hace cuatro años me dieron⁸ la noticia de que tenía cáncer de mama (gracias a Dios fue diagnosticado a tiempo in situ y no ha sido un proceso difícil de sobrellevar), sin embargo, esa es una noticia que hace que ante el ritmo de vida ajetreado que la mayoría llevamos, y donde no hay tiempo para casi nada, tu vida de repente se paralice y entonces tienes todo el tiempo para pensar. De repente parece que todo se para, solo existes tú y tu problema, tu situación, tú y los que de verdad quieres. Te planteas lo realmente importante de la vida, su fugacidad, cómo la estás invirtiendo, qué has hecho hasta ahora, qué vas a hacer a partir de ahora, lo que te gustaría hacer mientras tengas salud, qué huella quieres dejar en los tuyos, qué dejarás al mirar atrás, etc.

En mi propia experiencia tengo que decir que lo más importante que decidí tras la sorpresa inicial fue aprender a no guardarme nada para los que realmente quiero y ser aún mucho más consciente de que la vida es efímera, pasajera. El mañana ninguno lo tenemos asegurado, solo Dios sabe lo que nos depara, pero es nuestra responsabilidad saber usar bien nuestro presente, nuestro hoy, «el ahora», que es lo único que tenemos. No nos guardemos nada para ocasiones especiales, días especiales, hoy puede serlo, seamos promotores y creadores de momentos especiales, hoy podemos crear un momento especial. Lo mejor de tu vida eres tú, tu familia y seres queridos, lo mejor que tienes es el amor que puedes

⁸ Ahora escribe M.^a del Mar en primera persona.

regalar y a la vez recibir. No te guardes aquello que pueda producir alegría, felicidad, a los que están a tu alrededor: pareja, hijos, amigos, compañeros... Atrévete a hacer cambios, a dar sorpresas, a romper esquemas para demostrar tu amor a los tuyos y especialmente a tu pareja. Créeme, eso es lo que va a quedar, lo que se va a recordar,⁹ recuerda que lo más importante de tu vida está en casa.

*«Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, solo de momentos; no te pierdas el ahora, el dolor de la vida no reside en la muerte, sino en lo no vivido. Vivamos intensamente el momento presente, no nos perdamos el ahora, que es un momento vivo, una oportunidad abierta. Estrujemos el presente, el ahora, el momento que de verdad depende de nosotros para hacer realidad nuestros deseos. No dejemos pasar la vida. Vivámosla intensamente y empleémosla para hacer el bien. La felicidad no está vinculada al pasado ni pende de las ramas del futuro, sino que está incrustada en el meollo del momento presente».*¹⁰

IV. ¿Es ciego el amor conyugal?

El refrán popular dice que *el amor es ciego*, pero en el matrimonio normalmente no es así, alguien a este refrán añadió «el amor es ciego y el matrimonio es la mejor forma de recuperar la vista». ¡Qué cierto es! En muchos casos pareciera que cuando la pareja se compromete y se casa de repente como que ya se acaba todo el romanticismo, y se empieza a ver todo lo que antes no se veía. Es cuando comienzan a salir todas aquellas cosas que no nos gustan de la otra persona y que hasta ahora parecía que estaban ocultas o no existían. Es por eso que en los Seminarios de Orientación al Matrimonio (SOM) decimos que un novio es aquel que «no vio», no vio todavía la realidad completa de lo que implica ser pareja, ser un matrimonio. El amor conyugal no solo no debe ser ciego,

⁹ De hecho, M.^a del Mar, después de finalizar su proceso de radioterapia, organizó un viaje sorpresa inolvidable junto a nuestros amigos Víctor y Cesca, por los viñedos de la Toscana en Italia.

¹⁰ José Luis Borges. Tomado de internet.

sino aún más, debe tener los ojos muy abiertos a todo lo que ocurre alrededor y a la vez ser muy realista.

Muchas veces durante el noviazgo, el hombre, siguiendo el ritual de cortejo,¹¹ suele ser atento, galante y cortés, su única meta es complacer a su novia para conseguirla, pero... ¿qué ocurre después de que se casan? Parece que al menos en algunos casos el hombre se convierte en el espíritu absoluto del egoísmo, de repente cesan las notas, las atenciones especiales..., esos detalles que constituían la chispa de la relación. Antes del matrimonio suelen ser los hombres los que toman la iniciativa, invitan a las mujeres a salir, preparan citas románticas, llamadas de teléfono, etc. Todo esto cuando es iniciativa del hombre causa placer a la mujer, que se siente amada porque se interesan por ella. Quizás debido al enfoque de perseguir objetivos, muchos hombres cuando se casan desatienden los detalles y las atenciones, por asumir que pertenecían a la estrategia de conquista. Grave error, pues la planta del amor necesita ser regada con ese tipo de actos, sobre todo después del matrimonio, para que lo que vincule a la pareja no tenga que ver solo con obligaciones y responsabilidades compartidas.

Por otro lado, también hay que decir que sí hay parte de razón en la expresión «hay que tener los ojos muy abiertos en el noviazgo y medio cerrados en el matrimonio». Es en el noviazgo donde las parejas deben empezar a aprender a conocerse, comunicarse, hablar de sus expectativas de la vida, familia, trabajo, hijos, qué esperan el uno del otro, qué quieren conseguir como pareja, etc., cuando el noviazgo se trabaja bien se evitan muchas sorpresas.

Animamos a todas aquellas parejas que aún no se han casado a aprovechar bien y trabajar durante el tiempo de noviazgo. Pero una vez que la pareja da el paso del compromiso y se casa, también es cierto que en algunos aspectos hay que tener los ojos medio cerrados, en el sentido de no dar excesiva importancia a

¹¹ En el mundo animal, y salvando todas las diferencias, los machos tienen un ritual de cortejo para impresionar a la hembra y poder conseguirla (colores, olores, danzas, demostraciones de fuerza, gruñidos, etc.). Una vez que el macho ha conseguido copular con la hembra y contribuir a la continuidad de su especie, en muchos casos el macho abandona a su pareja y pierde el interés por ella.

CAPÍTULO VII

Nuestra relación personal con Dios

«Primero lo primero»

I. El triángulo relacional

En el triángulo relacional vemos cómo la relación personal con Dios nos da la perspectiva adecuada y nos capacita para lograr en nuestra relación de pareja la plenitud de lo que implica intimidad. Este triángulo representa el fundamento de la roca, pues como dice la Palabra: *«Si la raíz es santa, también lo son las ramas»*.¹

«Cualquiera pues que me oye estas palabras y las hace, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa [matrimonio] sobre la roca, descendió lluvia y vinieron ríos y soplaron vientos, y golpearon con ímpetu sobre aquella casa [matrimonio], y no cayó porque estaba fundada sobre la roca».

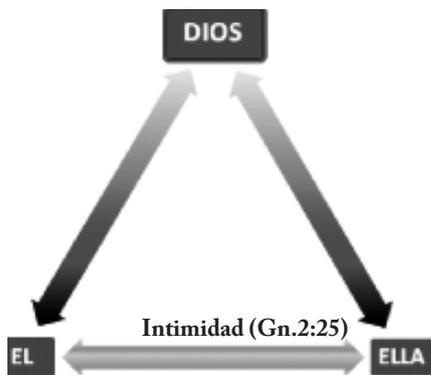
Hace años, y debido a un mal enfoque de las prioridades en la labor pastoral o cualquier otro ministerio² de servicio a la igle-

¹ Ro.11:16.

² Nos referimos a la labor o vocación de aquellos que se sienten llamados al servicio en algún área de la iglesia: pastores, diáconos, evangelistas, maestros, etc.

sia, se creía que lo primero en el orden de dichas prioridades era la iglesia, luego la familia y finalmente uno mismo. No quedaba mal, pues uno se «sacrificaba» por la iglesia de Cristo estando dispuesto a perder hasta su propia familia. Una muy buena y noble intención, pero un grave error. No es por casualidad que todos los requisitos que el propio Pablo menciona en sus cartas pastorales tengan como nexo común la necesidad de que aquel que se dedica al servicio a Dios posea un matrimonio y una familia en orden. Solo entonces estará legitimado para el ministerio.

«Si el Señor no edifica
el hogar, en vano
trabajan los constructores»
(Sal.127:1)



«Cordón de tres dobleces no se rompe pronto»
(Ecl.4:12)

Por tanto, el orden adecuado es: primero nuestra relación personal con Dios, luego nuestra relación matrimonial y familiar y luego nuestra relación con la iglesia y el resto de la sociedad. Ya sabemos que no estamos descubriendo Roma, pero hay cosas que hay que repetirlas *«aunque las sepamos y estemos confirmados en ellas»*. Ahora bien, los requisitos que el apóstol Pablo menciona son aplicables especialmente y como condición necesaria para aquellos que están en el ministerio, ¿verdad? Pues bien, querido lector, si tú estás casado/a estás en el primer ministerio que Dios

da al hombre y a la mujer en el contexto de la creación, cuando después de instituir el matrimonio les dice: «*Fructificad y multiplicaos, llenad la tierra y sojuzgadla*». ³ Si es así, todos los requisitos anteriores se aplican especialmente a cada una de las personas que estamos casadas. El resto de los ministerios que podemos tener (pastorado, diaconado, evangelismo, enseñanza, obra social, etc.) son «solo» una extensión de tu primer y más importante ministerio: tu matrimonio y familia.

Cuando Pablo en el ejercicio de su ministerio le dice a Timoteo «*Cuídate de ti mismo*», está poniendo el énfasis en una de las áreas menos trabajadas y para la que a veces solo dedicamos las migajas del día: nuestra relación personal con Dios. Y es que solo la conexión con Dios capacita al hombre y a la mujer para que en el contexto del matrimonio lleguen a conseguir la plenitud de la intimidad. La intimidad es un concepto muy rico y amplio que incluye los 3 propósitos divinos para el matrimonio que ya hemos visto: reflejar la imagen de Dios mediante una vida de santidad, complementarnos con nuestra pareja para llegar a ser uno y equipar a nuestros hijos con el mejor legado. Por tanto, nos reiteramos en que «el fundamento de la roca» comienza por nuestra relación personal con Dios para recibir su poder y unción, y estar así capacitados para alcanzar el propósito de Dios para el matrimonio: la intimidad.

II. Nuestra relación personal con Dios: clave de una vida con propósito

«El que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella no siendo oidor olvidadizo sino hacedor de la obra, este será bienaventurado en todo lo que hace». ⁴

La parábola de las 10 vírgenes en Mateo 25 simboliza dos formas de entender la vida cristiana: la vida religiosa y la vida de santidad. ¿Qué es lo que ya tenían las 10 vírgenes? Luz, llama.

³ Gn.1:28.

⁴ Stg.1:25.

¿Y qué es lo que tenían que hacer? Mantener la llama, alimentarla. La llama es lo que Dios nos concede sin ningún esfuerzo por nuestra parte, pero el aceite es lo que cada persona debe aportar a la vida mediante su esfuerzo y sacrificio personal para que la llama se alimente y crezca. El mantenimiento de nuestra lámpara requiere el aceite de la unción de Dios, y este solo se consigue entrando en Su santuario y pasando tiempo con Él.

La Biblia está escrita bajo una mentalidad y cosmovisión oriental donde el concepto del tiempo tiene otro sentido muy distinto al de nuestra cultura occidental. Existen dos palabras en griego para describir el concepto de tiempo, son *kronos* y *kairos*. *Kronos* describe el tiempo lineal y consecutivo, los minutos que van pasando. Su representación gráfica sería la de un cronómetro que mide el paso del tiempo. Este es un concepto práctico y muy de la cultura occidental, donde además el tiempo se mide en términos de productividad.

Por otro lado, el término *kairos* es más profundo y valora el sentido y el propósito del empleo de nuestro tiempo, su finalidad. ¿De qué manera estamos usando nuestro tiempo? *Kronos* quiere correr de forma implacable, *kairos* quiere detenerse y meditar. En la Biblia existe un pequeño añadido adicional en algunas partes de los Salmos, nos referimos a la palabra *selah*, que nos transmite justamente el concepto *kairos* del tiempo. Quiere decir «detente, párate y reflexiona, medita en el texto, haz un alto en el camino». Nuestro acercamiento a la Palabra de Dios tiene que comenzar por aquí, desde una cosmovisión oriental.

Muchas de las órdenes religiosas que nacen en la Edad Media recogen este sentido del tiempo *selah* haciendo de la meditación y la contemplación la piedra angular de su vida cotidiana. Nos toca recuperar algo de esto. Busca un tiempo específico y un lugar cómodo y tranquilo para estar con Dios, no tengas prisas y no te sujetes a la tiranía del reloj. Busca tu lugar secreto y disponte a abrir la Palabra para que te hable. En ella está el aceite de la unción, ella es la fuente origen de la que podemos recibir la energía y la fuerza, que nos de la autoridad para ser creyentes íntegros en nuestra primera área de responsabilidad: nuestro matrimonio y

PRINCIPIOS DE SABIDURÍA EN LA PAREJA

Para finalizar el libro queremos dejar al lector algunos principios y frases importantes que será bueno tener en cuenta a modo de máximas o proverbios. Una regla de pedagogía consiste en resumir o aislar conceptos que condensen la generalidad de lo que se está estudiando o analizando. Sin que este apartado pretenda resumir todo lo visto en el tema de los conflictos, sí que nos parece interesante destacar algunas frases y principios a recordar.¹

Sobre el matrimonio

«Los buenos matrimonios no son los que no tienen conflictos, sino los que han sabido enfrentarlos y superarlos, porque los problemas superados juntos generan unidad»

«El secreto para el éxito consiste en que ambos ganemos. El matrimonio no es para luchar, no es un combate en el que hay un perdedor y un ganador, pues si en algún momento es así, ambos hemos

¹ Muchos de los principios mencionados son adaptaciones de dichos o frases que hemos oído. De algunas de ellas desconocemos su autor.

perdido. Es un proyecto de vida común, yendo los dos hacia lo mismo. “El nosotros” es algo que se crea cada día de nuevo, con un compromiso renovado y trabajando en equipo»

«El matrimonio es un proyecto común que hay que ir creando día a día. En ese proceso, nuestro enfoque debe estar centrado en las soluciones y no en los problemas»

«El objetivo del matrimonio no es librarse de los conflictos, sino afrontarlos correctamente para que el problema se torne en oportunidad»

«La razón principal de que los matrimonios fracasen está en que el conflicto se gestiona mal. Con el tiempo estas conductas erosionan constantemente todas las cosas buenas de la relación»

«Ningún matrimonio es capaz de superar los conflictos y seguir avanzando hacia la madurez, a menos que ambos dejen a un lado la amargura. El cambio es un elemento vital para la salud de un matrimonio»

«En el matrimonio, cada cónyuge debe ser más un estimulador que un crítico, un perdonador que un coleccionista de ofensas, un promotor que un reformador»

«Estamos convencidos de que un buen matrimonio no es “algo que se da”, sino algo que se construye. No es el final, sino el punto de partida»

«Los matrimonios felices pasan normalmente por los mismos problemas que los que han fracasado. La diferencia estriba en la forma de enfrentarlos, en la certeza de que la perseverancia y el esfuerzo son los únicos caminos que vale la pena frecuentar en aras de un mejor resultado. Debemos fijar el acento en lo positivo y no en lo destructivo de los problemas que se presentan»

«El matrimonio no es una casa terminada, sino un edificio en el que constantemente se debe construir o reparar algo»²

«El otro es alguien a quien necesito para ser más yo mismo»³

Sobre los conflictos

«Seamos muy conscientes de que cuanto más íntima es nuestra relación con alguien, más difícil nos resulta escuchar con objetividad y sin reaccionar ante sus puntos de vista»

«Debemos mentalizarnos de que los conflictos no resueltos llevan al aislamiento»

«El objetivo del conflicto debe ser un mayor nivel de comprensión entre ambos, y no la victoria del uno sobre el otro»⁴

«Los conflictos sin resolver crean un ácido corrosivo que carcome la relación matrimonial»

«Los conflictos deben verse como un proceso que nos encamina hacia resultados positivos»

«Las comparaciones son odiosas, pero en la pareja son destructivas. “El comparar es el final de la felicidad y el comienzo del descontento”»⁵

«Los conflictos no resueltos son como un campo minado, no sabes en qué momento algo puede explotar»

² Jean Gabin.

³ Roger Garaudy.

⁴ Manual de las Conferencias de Vida matrimonial *De Familia a Familia*.

⁵ Soren Kierkegaard.

EL TALLER DEL MAESTRO

«Experiencias que transforman vidas»

*«Si alguno está en Cristo, nueva criatura es,
las cosas viejas pasaron, he aquí todas
son hechas nuevas» (II Cor. 5:17)*

EL TALLER DEL MAESTRO

«Si el Señor no edifica el hogar, en vano trabajan los constructores»

Hemos comentado varias veces este versículo, pero ahora lo mencionamos porque si antes de edificar nuestro hogar el Señor no edifica nuestras vidas, no estaríamos empezando la casa por el cimiento adecuado. Por eso sería injusto acabar este libro sin contarle a aquellos lectores que no conozcan nuestro trasfondo quién es Dios para nosotros y por qué Él es el motivo de nuestra esperanza.

¿Quién es Dios en nuestras vidas? (*Testimonio personal de Juan*)

Yo nací en una tierra muy hermosa llena de montañas, verdes valles, lluvia y niebla. Vivíamos al lado de la playa en un pequeño pueblo llamado Salinas. Un pueblo seguramente como otro cualquiera, pero con una particularidad, era mi pueblo, y una parte crucial de mi vida hunde sus raíces en aquel lejano lugar del norte de España. Desde que tengo uso de razón, el mar ha estado presente en mi vida. Un mar bravío y rebelde. En las frías noches de invierno, cuando el viento rugía y la lluvia golpeaba los cristales, el bramido del mar se mezclaba con la sirena del faro de San Juan, mientras yo, arropado por las sábanas, imaginaba historias de naufragios y barcos fantasma.

Toda la familia vivíamos en la vieja casona familiar, y cuando digo «toda», me refero a mis padres, mis tres hermanos, mi abuela, mi tía abuela y mi bisabuela. Cada mañana «guelita» rompía el silencio con el ronroneo del molinillo de café, un café molido a mano y colado en manga, con un aroma como no lo he vuelto a sentir desde entonces, pero que aún asocio con mi infancia. Desde luego era otra época, pero después de 40 años, y aun con todo el progreso, sigo añorando la tranquila cadencia de aquellos tiempos. Supongo que opino igual que Jorge Manrique: «*Como a nuestro parecer, cualquier tiempo pasado fue mejor*». La cocina de nuestra casa todavía era el hogar, allí mi abuela también cada mañana preparaba las piñas de pino, las astillas de madera y el carbón. Después, cuando la chapa se calentaba era como si cobrara vida, crujía y se arqueaba ligeramente, mientras el negro carbón se iba volviendo rojo. Por eso, los recuerdos más tiernos de mi infancia están asociados a esos momentos cotidianos, vivencias, lugares, situaciones..., todo ello es mi legado, forma parte del baúl de mis recuerdos, de mi historia personal, de un tiempo que ya no volverá y que pertenece al pasado, aunque sigue marcando mi presente.

Así crecí, y aunque no recuerdo muy bien en qué curva del camino tomé la dirección equivocada sí recuerdo el día en que empecé a dejar de darles un beso de buenas noches a mis padres. Ellos pertenecían a la generación de la posguerra, y con la poca información que tenían nos educaron de la mejor manera que supieron. Hasta donde pudieron llegar, fueron fieles, y desde estas páginas honro su esfuerzo y dedicación por sacarnos adelante.

El final de los años setenta fue la última etapa de la filosofía *hippy*, «haz el amor y no la guerra», «el LSD y la marihuana te harán libres», etc. Todo ese ambiente de comunas y jóvenes viviendo «libertad» me embriajaba, y así fue como empecé a fumar los primeros porros; era algo diferente, y por aquel entonces la droga iba disfrazada de una filosofía hedonista y a la vez contestataria que aún no había mostrado su faceta más dura. Por eso mis primeras experiencias con la droga no fueron consecuencia de una familia destrozada, o del paro, o de la falta de futuro y motivaciones, no, mis primeras experiencias asociaban la droga con un estilo de vida. Pero

los sueños de «un mundo feliz» poco a poco se fueron disipando y la droga comenzó a enseñarme sus dientes, llegó la cocaína, la heroína..., fue como caer de repente en un pozo, todo muy rápido...

Aquel joven desencantado al que la vida había engañado volvía a casa cada noche, su aspecto era de «duro» y su indumentaria agresiva, pero cuando se quitaba la cazadora de cuero y las botas aparecía su verdadera identidad: era solo un muchacho asustado con una gran necesidad de amor y comprensión. Recuerdo noches donde la soledad se hacía tan real que casi podía tocarla, noches desesperadas de no creer que la vida fuese solo eso. A veces soñaba y en mis sueños veía un valle hermoso donde todo estaba en orden y yo en paz conmigo mismo, disfrutando..., cuando me despertaba y comprobaba que mi realidad seguía siendo tener que mentir, tener que robar, tener que sufrir por llevar ese tipo de vida, entonces, me echaba a llorar, mi situación era realmente desesperada. Fue una época oscura, ahora recordada con tristeza por los años perdidos, pero también con nostalgia, pues no todo fue negativo, tuve la valentía de quitarme la cazadora de cuero y mirar al interior...

Fue en el verano del 88 cuando sucedió. Ellos venían de un pequeño país del norte de Europa, sin yo saberlo iban a ser instrumentos usados por Dios para traer libertad a mi vida. Mis primos estudiaban teología y pertenecían a esa rama de renegados católicos que llamaban protestantes. A mí no me iba su «rollo», pues la idea que yo tenía de Cristo estaba distorsionada y asociaba todo lo referente a religión con prohibiciones y penitencias, con silencio y oscuridad, con olor a incienso y beatas de rosario. El Dios que me habían vendido era lejano y severo, yo lo temía.

Fue un verano caluroso aquel del 88, incluso en Asturias, mi tierra. Recuerdo a mi primo llegar a la granja empapado en sudor a hablarme de su Cristo. La granja estaba en la montaña y pertenecía a mi hermano, y por aquel tiempo yo era su único habitante, estaba allí con el propósito de dejar la droga una vez más (lo había intentado muchas veces, pero sin resultado). Cuando él llegaba a hablarme del evangelio, sus palabras tenían algo mágico, me calmaban y eran como un bálsamo a mis heridas. El Dios que me estaban presentando era muy distinto al que yo creía conocer, este

TALLER INTERACTIVO

Lo que viene a continuación es para ti y tu pareja, esta parte la escribís vosotros. Se trata de una serie de test y cuestionarios para ayudaros a trabajar vuestra relación y conoceros mejor. Podéis escribir sobre la propia hoja cada uno en un color o podéis copiar e imprimir hojas individuales. En definitiva, se trata de proveeros de herramientas prácticas y de ejercicios que pueden ser una buena excusa para sentaros «frente a frente» y dialogar.

Aplicación Puntos de acción

(Ejercicios para realizar en pareja)

¿Algo de esto te molesta en ÉL? *(Señálalo con un círculo)*

Insensibilidad (no se afecta por las cosas)	sí	no	a veces
---	----	----	---------

Aislamiento (vive en su mundo, no se implica)	sí	no	a veces
---	----	----	---------

Pocas demostraciones de afecto sí no a veces

Falta de tacto sí no a veces

Pasividad sí no a veces

Poca implicación tareas del hogar sí no a veces

Poca implicación educación hijos sí no a veces

¿Algo de esto te molesta en ELLA? *(señálalo con un círculo)*

Alta emotividad
(altibajos emocionales) sí no a veces

Poca paciencia sí no a veces

Exigencia y control sí no a veces

Reacciona mucho sí no a veces

Inseguridad en las decisiones sí no a veces

HOJA DE RUTA

Esta hoja está en blanco porque tú la tienes que rellenar. La hoja de ruta es lo que se entrega, después de que se ha teorizado y llegado a conclusiones sobre algo, para que de forma práctica iniciemos el camino que nos ha de llevar a conseguir todo lo hablado. Queremos pedirte que hagas el esfuerzo de personalizar en tu situación particular todo lo que has leído. Sé práctico/a y anota cosas medibles y evaluables en las que puedas ver el progreso. Tómate tiempo y sobre todo sé consciente de que estás invirtiendo en el área más importante de tu vida: tu familia.

Tu pasado: Evalúa y anota qué actitudes y costumbres tanto negativas como positivas has adquirido de tu familia origen.

Inversión de roles: ponte en el lugar de tu pareja y piensa cómo le afectarán, tanto en positivo como en negativo, todas esas costumbres y actitudes.

Tu pareja: Analiza tu relación de pareja y evalúa si hay aspectos rutinarios, falta de comunicación, resignación, poco tiempo juntos como pareja y como familia, o incluso indicios de algunos de los tipos de violencia mencionados...

RECURSOS DE FORMACIÓN Y ASESORAMIENTO MATRIMONIAL Y FAMILIAR



**INSTITUTO DE FORMACIÓN
FAMILIAR**

Fundado en el año 2005, como la extensión académica del ministerio De Familia a Familia, el **Instituto de Formación Familiar** (INFFA) es una asociación sin fines de lucro que ofrece una formación rigurosa e integral a pastores y líderes eclesiales, profesionales y estudiantes de psicología, sociología, ciencias de la salud y de otros estudios afines, así como a todas aquellas personas que desarrollan una labor de consejería pastoral y orientación familiar. La pedagogía de formación del INFFA sigue el modelo combinado que, partiendo de la consejería bíblica como la base inicial, completa la formación con determinadas técnicas y metodología tomadas del campo de la psicología y la intervención familiar sistémica.

Los cursos mediante los que se obtiene la titulación de Experto en Orientación Familiar cubren un mínimo de 200 horas lectivas tanto en su formato presencial como a distancia u *on-line*.

La formación on-line a través de internet sigue el modelo pedagógico de comunidad virtual que está orientado hacia la participación y la interacción de los estudiantes de cada aula virtual. Nuestros cursos se ven enriquecidos por las ventajas del aprendizaje colaborativo a través de metodologías que impliquen la resolución de problemas, la participación en el desarrollo de proyectos, la discusión y la indagación.

La formación presencial conjuga varios factores que la hacen particularmente interesante:

- a. El concepto de seminario itinerante en la formación presencial. El INFFA se desplaza a las principales ciudades del país, acercando el seminario y haciendo asequible la formación presencial a todos.
- b. El formato de un fin de semana intensivo por trimestre académico facilita que cualquier persona capacitada pueda acceder a la formación, sin por ello dejar sus responsabilidades laborales o ministeriales.
- c. La facultad de profesores está formada por los más prestigiosos profesionales cristianos en el campo de la psicología, teología y otras ciencias afines a la intervención y orientación familiar.

Asimismo, el INFFA ofrece un programa de asesoramiento para la puesta en marcha de un ministerio de consejería a medida de la iglesia local que lo solicite. Para más información, pueden consultar la web: www.institutoinffa.com



Es una asociación que nace en España (Barcelona) en el año 1990, con el propósito de dar respuesta a las necesidades fundamentales de nuestra generación en el ámbito familiar, y de ayudar a mejorar y fortalecer la calidad de vida de los matrimonios y

familias de nuestro país y del entorno hispano, desde una perspectiva cristiana en su planteamiento de intervención familiar. Desde su inicio se ocupa en organizar y desarrollar actividades destinadas a cubrir todas las áreas del matrimonio y la familia:

Seminarios de Orientación al Matrimonio, SOM. Se trata de cursos para parejas de novios en los que se les capacita con todas las herramientas necesarias para que inicien su relación matrimonial con garantías de éxito. Se trabajan temas como: plan y propósito de Dios para el matrimonio, comunicación y conflictos, principios de educación sexual y planificación familiar, cómo preparar la boda, los roles en la pareja, etc.

Conferencias de vida Matrimonial, CVM. Se trata de conferencias en el marco de un hotel y durante todo un fin de semana. Destinadas para matrimonios y enfocadas a que estos puedan hacer un alto en su vida cotidiana y pararse a reflexionar sobre temas como: sociología y teología del matrimonio, pautas de comunicación y formas de resolver los conflictos, la intimidad sexual, paternidad y maternidad, etc.

Días familiares. Destinados a trabajar «a la carta» en el entorno de una iglesia local o grupo de iglesias los temas que dicha iglesia considere pertinentes, y que pueden variar desde los ya mencionados en las conferencias hasta otros como los siguientes: las diferencias de género, la rutina en la pareja, las etapas del ciclo familiar, el problema del divorcio, etc.

Escuelas de padres. Conferencias coloquio y talleres interactivos donde trabajar con los padres todos los temas que atañen a la función educativa con sus hijos: hacia una paternidad responsable, pautas educativas en la evolución de nuestros hijos, límites y disciplina en el hogar, pubertad y adolescencia, etc.

Radio De Familia a Familia. Una serie de 35 programas de radio de media hora de duración donde en entrevistas guiadas se tocan todos los temas mencionados en apartados anteriores.

Emitidos de forma a-temporal y a-geográfica, permiten su difusión en cualquier emisora que los solicite.

Asimismo, De Familia a Familia promueve reuniones de mujeres desde sus propias asociaciones Tiempo para la mujer y Con M de mujer, así como un programa completo llamado Hombres de Integridad destinado a que el hombre recupere su papel y presencia en el hogar, dentro de la grave crisis de la masculinidad que hoy sufre nuestra sociedad.

Para ampliar información consultar la web:
www.defamiliaafamilia.es



El Centro de Orientación y Mediación Familiar COMEFA es una asociación legalizada que ofrece asesoramiento y apoyo a matrimonios y familias con problemas. Asociada al Instituto de Formación Familiar se ofrece como modelo y alternativa a los COF (Centros de Orientación Familiar), que son asociaciones creadas como alternativa de acción social de la mano de las iglesias locales, con el propósito de ofrecer como iglesia y al barrio donde esta se ubique un programa de orientación y mediación familiar que ayude a paliar la problemática familiar.

RECURSOS

Bibliografía comentada

Dentro del apartado de RECURSOS, pretendemos ofrecer una guía práctica con información bibliográfica sobre los diversos temas relacionados con el matrimonio y la pareja: el concepto del amor, los conflictos, la comunicación, la relación sexual, la crisis de la masculinidad, diferencias de género y el tema del divorcio. Desde luego, no limitamos la corta bibliografía al coto cerrado del campo evangélico, por lo que hay algunos libros que vienen del entorno católico y aun del campo secular. Con todos sin excepción (y aun con este propio) debemos seguir «la teología del pescado», es decir, cuando nos comemos una merluza a la romana, no por culpa de las espinas nos dejamos de comer la carne, ¿verdad? ¿Qué hacemos con las espinas? Simplemente las apartamos y nos comemos el pescado. Con los libros pasa lo mismo, hay que acercarse a ellos con cierta cautela, no sea que se nos cuele alguna espina. Forma parte de la capacidad crítica y de opinión propia que todos tenemos que cultivar, pero mejor que la última palabra la tenga la propia PALABRA: «*Examinadlo todo y retened lo bueno*».

LIBROS SOBRE LA RELACIÓN DE PAREJA

EL SECRETO DE AMAR Y SER AMADO

Autor: Josh McDowell

Editorial: Betania

Reseña: Se trata de un libro que ayuda a profundizar y resolver aquellas áreas de la relación que producen tensión y enfrentamiento. Trabaja temas como: la comunicación y pautas para mantenerla abierta, el perdón y cómo aprender a perdonar, características del amor maduro: respeto, deferencia, incondicional, realista, protector, responsable, comprometido...

LOS SECRETOS DE UN MATRIMONIO PERDURABLE

Autor: H. Norman Wright

Editorial: Unilit

Reseña: Es un libro que inspira y guía a dar pasos para proteger su relación de pareja. Desde un enfoque reflexivo ayuda a revelar lo que hace que un matrimonio sea duradero y resista la prueba del tiempo. Entre los temas que trabaja destacan: ¿cómo mantenerse sin dejar de amar?, ¿cómo permanecer como al principio?, ¿qué hace que un matrimonio funcione?, la intimidad espiritual en los matrimonios que perduran. Amar a Dios juntos puede ayudar a que ustedes permanezcan juntos.

CONFIDENCIAS DE CASADOS, FAMOSOS Y FELICES

Autor: Gerardo Castillo

Editorial: Amat

Reseña: El autor quiere seguir contribuyendo a la recuperación de la narrativa del éxito amoroso, frente al actual abuso de descripciones de fracaso conyugal que suelen inducir al pesimismo. Considera que la difusión de estas 29 interesantísimas experiencias pueden contribuir a la felicidad de otros muchos matrimonios. En cada uno de los 29 capítulos, el autor comenta las respuestas de uno de los 29 personajes para aprovecharlas como ocasión de aprendizaje en materia de amor conyugal. El lector encontrará muchas claves concretas y prácticas para crecer como matrimonio. Son claves para tener un amor siempre renovado en contraposición a la rutina.

CÓMO MANTENER RELACIONES ESTABLES Y DURADERAS

Autor: David Richo

Editorial: Amat

los abruma, los deteriora y los aleja de su plenitud como personas. Muchos hombres están empezando a decir «no».

LIBROS SOBRE EL PROBLEMA DEL DIVORCIO

SALGA ADELANTE DESPUÉS DEL DIVORCIO

Autor: David & Lisa Frisbie

Editorial: Casa creación

Reseña: Libro que trabaja la forma de encontrar nuevos caminos hacia la renovación y la esperanza después del divorcio. Criar hijos saludables y maduros, aunque lo haga estando solo. Convertir intereses, sueños y destrezas en nuevas oportunidades profesionales. Hallar los amigos necesarios para sobrevivir a esa difícil jornada. Entender sus emociones y dirigirse hacia la sanidad y restauración.

ESPERANZA PARA LOS SEPARADOS

Autor: Gary Chapman

Editorial: Portavoz

Reseña: «La separación no es necesariamente el comienzo del fin de una pareja». El autor cree que el ideal bíblico para una pareja separada es la reconciliación y muestra cómo dar los pasos para alcanzarla. Trata muchas preguntas que se formulan las parejas separadas como: ¿Es apropiado salir con otra persona mientras estoy separado/a?, ¿cómo trato a mis hijos durante este tiempo?, ¿qué hago si mi pareja no desea una reconciliación?

MATRIMONIO, DIVORCIO Y NUEVO MATRIMONIO

Autor: Jay E. Adams

Editorial: Clie

Reseña: «Cuando empecé mi ministerio –dice el pastor Jay Adams– como pastor, los cristianos apenas hablaban del divorcio y del nuevo casamiento. Virtualmente, tampoco nadie escribía sobre estas cuestiones. Hoy los estantes de las librerías cristianas están abarrotados de libros sobre el matrimonio y el divorcio, aunque, francamente, después de haber dado una hojeada a varias páginas, uno pierde las ganas de seguir leyendo la mayoría de ellos. Hoy el divorcio no es simplemente una enfermedad infecciosa que se da en Hollywood entre las estrellas, sino una realidad que afecta de pleno a nuestras iglesias evangélicas, no tan solo por los problemas que pueda plantear el divorcio entre sus miembros, sino por los nuevos convertidos que vienen a ellas después de haberse divorciado y que quieren saber cuál es su situación en la Iglesia de Cristo».

EL INESPERADO LEGADO DEL DIVORCIO

Autor: Judith de Wallersytein, Julia Lewis, Sandra Blakeslee
Editorial: Atlántida

Reseña: Un libro extraordinario que debe ser leído antes de tomar la decisión de divorciarse. Hoy por hoy hay muchas parejas que piensan en el divorcio como la gran solución a sus problemas matrimoniales, y se autoconvencen de estar haciendo lo mejor para sus hijos. Un gran error en muchos casos. Este libro es el resultado de 25 años de investigación continuada sobre varios grupos paralelos de hijos: los de matrimonios normales, con problemas normales, los de matrimonios divorciados y los de matrimonios disfuncionales, y su comparación en el tiempo. Todo realizado por profesionales en psiquiatría y psicología de alto renombre, pero a la vez escrito de una forma tan amena y cautivadora que uno no puede dejar de leerlo.

LOS HIJOS DEL DIVORCIO

Autor: Gérard Poussin y Elisabeth Martin
Editorial: Trillas

Reseña: El individuo forja su personalidad en el seno familiar. Cuando se produce una separación en dicho entorno, el niño pierde sus marcos de referencia. Ser «un hijo del divorcio» se ha convertido en algo común, aunque sigue provocando un trauma para quienes experimentan sus estragos. ¿Qué preocupa más a los hijos de los padres divorciados, la separación de estos o los conflictos que se generan en la familia por este motivo? Este libro analiza la realidad de los hijos afectados por esta circunstancia, e incluye puntos de vista de psicólogos que los tratan regularmente con el propósito de ayudarlos a adaptarse cuanto antes.

