

# EL PROCESO DEL AMOR EN LA RELACIÓN CONYUGAL

CRISTINA CONTRERAS ZAMORANO - VICENTE GASENT SANCHIS<sup>1</sup>

La invitación a escribir unas páginas sobre *El proceso del amor en la relación conyugal* nos ha servido para revisar nuestro matrimonio. Esperamos también sea un pretexto para que otras parejas se pregunten cómo anda su proyecto común. Que Dios sea testigo de ese creciente sendero de amor.

Amor, matrimonio, camino... Nuestro tema reflexiona sobre la evolución personal y de pareja, simétrica y asimétrica, acorde y desacorde, bajo la inspiración de nuestro Padre Dios, que nos adentra en la opción del sacramento del matrimonio. En palabras del agustino P. Santiago Insunza – amigo y culpable de que aparezcan nuestros nombres en esta colección – el proceso conyugal es *“un prólogo de conocimiento y, más tarde, un itinerario que va trenzando un argumento común. En ese itinerario es cuando se produce el encuentro con los grandes capítulos del matrimonio: ser padres, afrontar juntos el misterio del dolor, el trabajo y la estabilidad económica como apoyos a la estabilidad personal, el descubrimiento progresivo de la realidad matrimonial, la rutina novedosa del matrimonio, las situaciones que ayudan a crecer nuestro matrimonio y nuestra familia. Dar pasos hacia la libertad verdadera que pasa por la generosidad y el olvido de uno mismo. Es tanto como poner el pie y el corazón en un nosotros ancho, sin límites, donde problemas ajenos pasan a ser vividos como propios. Vuestra vocación – matrimonio – y la mía – vida religiosa y sacerdocio –, no son sino dos formas de encauzar ese capital de amor que todos tenemos que invertir”*.

La metodología del tema ha pivotado en tres ámbitos: primero, revisión de la vida de la pareja; segundo, amplio periodo pausado de acceso a fuentes bibliográficas relevantes; y, tercero, una aproximación colegiada de los contenidos; esto es, discusión con personas significativas de nuestro entorno sobre los argumentos del proceso del matrimonio. Con ello, se ha buscado transmitir vivencias, práctica y no teoría. El artículo se estructura en cinco partes: párrafos introductorios, una visión cronológica de las etapas del amor, los obstáculos del itinerario, los recursos para andar y unas ideas últimas.

Como cristianos, nos guía el mandamiento del amor con especial énfasis en lo maravillosamente humano y táctil, pero que hincó sus raíces en la esencia del credo católico *“Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con*

---

<sup>1</sup> Aquí nos tenéis, casados 16 años y con la esperanza de llegar a cumplir muchos más. Somos miembros, desde hace quince años, del movimiento católico *“Equipos de Nuestra Señora”*, en el cual nos esforzamos por profundizar en la espiritualidad conyugal y en el amor de pareja. Es un movimiento internacional que su mínima unidad es el “equipo”. En nuestro caso, un sacerdote y cinco parejas de la misma edad y con hijos de similares años. Damos gracias a Dios por habernos puesto estos compañeros de fe en nuestra vida. Especial mención al matrimonio Víctor Gómez y Juani Cardenete y a los sacerdote Blas Silvestre y Javier Jiménez por sus valiosas sugerencias.

*toda tu alma y toda tu mente: éste es el principal y primer mandamiento*”, y el segundo se le parece: *“Amarás a tu prójimo como a ti mismo”* (Mt 22,37-39). No obstante, amor es una palabra polisémica, en demasiadas ocasiones denostada y que no siempre cotiza al alza en la bolsa de la vida. Pero... ¿qué significa la palabra “amor”? El Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, como marco común a la lengua castellana, anota en sus primeras cuatro acepciones lo siguiente: 1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser; 2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear; 3. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo; 4. Tendencia a la unión sexual. Tres sentimientos (necesidad, atracción y afecto) que nos llevan al encuentro, la convivencia y la entrega, y una tendencia (la sexual) que, por lo general, goza de grandes satisfacciones y no pocos enfrentamientos.

Nosotros nos situamos en el amor como sacramento. *“La función principal del matrimonio es crear una comunidad de vida y amor”* (*Gaudium et Spes*, 48). Es más que dos personas, y como mínimo tres. *“Amor es vivir para Tí, en vez de para Mí. (...) Es entrega, es fiel, es duradero, es perenne, como lo practica una madre con su hijo. (...) El amor del matrimonio es Trinitario: esposo-esposa-Cristo”*, afirma el P. Caffarel<sup>2</sup>. La grandeza del amor de pareja es que no es una acción puntual sino un proceso, suma de acciones y omisiones, de euforia y pesadumbre, de entregas y renunciaciones, de palabras y silencios. El amor es descubrir, comprometerse, invitar, caminar, abandonar, perdonar, purificar, recordar, renovar... Para nosotros, con Cristo sembramos, regamos, mimamos, podemos, contemplamos, recogemos en su tiempo los frutos, y seguimos cuidando su crecimiento para que viva. El amor no es cosa de un día, es vida y para toda la vida. Y desde aquí el contenido de este folleto: encontrar pautas para que el amor conyugal sea un continuo crecimiento.

## **LAS ETAPAS DEL AMOR CONYUGAL (Una lectura cronológica)**

*“Si me falta el amor, no soy nada”* (1Cor 13).

### **Mis padres se aman y me siento querido/a**

En las primeras etapas de nuestra vida experimentamos que el amor de nuestros padres es lo que nos introduce en el mundo afectivo. Percibimos que somos queridos y acompañados y así iniciamos nuestro aprendizaje social. Nos sentimos seguros de nosotros mismos porque notamos que continuamente dos personas – además de esa familia extensa que forman hermanos, abuelos, tíos, primos...–, nos apoyan. Sabemos que somos importantes y ellos nos hacen creer únicos en el universo. Es la primera experiencia de amor que aprendemos<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Henri Caffarel (1903-1996), sacerdote francés fundador de los *Equipos de Nuestra Señora*.

<sup>3</sup> Si no fue así, para nosotros o personas de nuestro entorno, es porque alguien a título individual (padre o madre o los dos, salvando imponderables) fueron injustos.

Mientras crecemos y vivimos con nuestros padres, nos damos cuenta que se quieren. Sonreímos cuando vemos signos de cariño entre ellos. Nos sentimos a gusto en medio de ese amor porque formamos parte de él. Aprendemos que nuestro padre y nuestra madre se aman y han creado un mundo familiar especialmente acogedor. Conocemos el amor en el cariño que se profesan.

## **Somos novios**

Cuando estás ante una persona especial que te atrae y deseas conocerla, puede que te guste y pienses que ha habido un “flechazo”. E incluso puede ser un sentimiento recíproco y simultáneo. Se dice que es cosa de química<sup>4</sup>. Pero, ¿no se toma más cariño a alguien conforme se va conociendo?; ¿no se siente cada vez más afecto?; ¿no hay un deseo creciente conforme se está más en contacto? Ahí es probablemente donde comience el “amor verdadero” que absorbe tu vida entera.

Con el paso del tiempo, decides compartir tu vida y ponerla en común con el otro para que se haga, poco a poco, un “proyecto común de pareja”, con el consiguiente paso por la vicaría.

## **Nos casamos. Celebración del matrimonio**

Nos unimos de muchas formas: por la iglesia, por lo civil, como pareja de hecho, sólo convivencia... Los católicos creemos y gozamos del sacramento del matrimonio. Debe ser una decisión responsable y madura, porque es para toda la vida. Cuando se celebra una boda, cada uno de los cónyuges lo da todo, da lo mejor de sí, pero también aporta sus debilidades, imperfecciones, fallos y limitaciones. No es pues el final del proceso de noviazgo, sino un inicio desde “tú y yo” para llegar a un “nosotros”.

Así el matrimonio...

- Es una entrega recíproca y una acogida definitiva entre un hombre y una mujer por amor, poniendo a Jesucristo como fundamento.
- Es un sacramento, signo visible de la acción de Dios sobre los esposos.
- Es tener fe el uno en el otro y los dos en Dios.
- Es un don definitivo y para siempre.
- Es un compromiso serio de la persona que excluye situaciones de temporalidad, por tanto, el compromiso de fidelidad está por encima de las debilidades humanas.
- Es comunidad de vida y amor.
- Es donación total.
- Es un camino de santidad.
- Es una verdadera vocación.
- Es luz que alumbra y ahuyenta todos los miedos.
- Es... amar con AMOR.

---

<sup>4</sup> El amor es física, el matrimonio química (Alejandro Dumas).

En la Eucaristía se toma conciencia de la unión de “dos amores”: el amor de Cristo y el de los cónyuges. Jesús de Nazaret, el Hijo de Dios, es el modelo de entrega que debe guiar a los esposos<sup>5</sup>.

Transcribimos, por su ternura y sencillez, una homilía reciente que explica el sentido del matrimonio. Las palabras son del sacerdote valenciano Blas Silvestre<sup>6</sup>. *“Por eso os propongo que hablando del amor y la vida lo hagamos con otras dos grandes palabras: libertad y verdad. Primero libertad. Estáis aquí por una decisión libre de cada uno de vosotros dos. Y os pregunto: ¿dónde hay más libertad, en una decisión que os compromete totalmente y para toda la vida o en una decisión a tiempo parcial mientras nos vaya bien, según nuestros intereses? Resulta claro que en el primer supuesto ponemos en juego toda la libertad de la que es capaz el ser humano. Ser libre no es cambiar cuando me apetezca sino elegir un modelo de vida que voy construyendo día a día, con las decisiones que el quehacer me presenta de la mañana a la noche. Y, ¿cuál es la verdad de la pareja conyugal? Maritain<sup>7</sup> dice que amar es desear que el otro exista siempre. Tanto es el amor en el matrimonio que cada cónyuge desea que el otro viva siempre. La mirada que en el momento del consentimiento se dirigen, lo dice con total transparencia. Por tanto, toda decisión libre de cualquiera de los dos que se aleje de esta verdad es una decisión trágica. La fe siempre se propone y nunca se impone, nos decía Juan Pablo II. Esta es nuestra propuesta de matrimonio para la sociedad actual. Y vosotros, jóvenes matrimonios cristianos, la propuesta la hacéis con vuestro modelo de vida matrimonial cristiana. Y una tercera palabra, también mayor: la felicidad. La felicidad a toda costa es una quimera. Pero la felicidad cotidiana es posible. “¿Sabe usted que es la felicidad?”, me decía un taxista: “querer a alguien y que alguien te quiera”. Ni más ni menos. Justo lo que en estos momentos vosotros estáis diciendo a Dios, a la Iglesia y a nosotros”.*

## **Después de la celebración y sin hijos**

Y empieza la vida en común... Cada vez vamos dando paso a un conocimiento más cercano y profundo del otro. Esto hace que nuestra dedicación a la pareja sea de forma exclusiva, sólo existes tú para mí y yo para ti, te mimo y te amo. Poco a poco se van puliendo las diferencias de vivir sólo con tu esposo/a y se va forjando la pareja como tal. Rehacemos nuestra intimidad hasta que decidimos volver a mirar al exterior. Con la fuerza de nuestra unión salimos al mundo con el fin de que el amor que sentimos sea bandera para darnos a los demás, a nuestras familias, a nuestros amigos, a nuestro trabajo, a nuestro tiempo de ocio...

---

<sup>5</sup> "Haced lo que él os diga" (Jn 2, 5), en el relato de las Bodas de Caná.

<sup>6</sup> Actualmente, y desde hace 6 años, misionero en la provincia de Santa Clara, Cuba.

<sup>7</sup> Jacques Maritain, filósofo francés, (1882 – 1973).

## Tenemos dificultades para la fecundidad física, decidimos adoptar

Y tomamos la decisión de volcar ese amor que sentimos hacia una nueva vida para seguir amando: buscamos los hijos. A veces vienen solos y otras veces hay que ir a por ellos. Es nuestro caso<sup>8</sup>.

Cuando una pareja intenta tener descendencia pero no hay embarazo, se siente una tristeza que impide ser feliz. Pasa el tiempo y no se asiste al milagro de la vida hermosa y repleta de los hijos. Contemplas a los niños jugar y reír en el parque, pero no son prolongación de tu carne. ¿Por qué no puedo engendrar una nueva vida?; ¿nunca veré corretear niños míos por los pasillos de casa?...<sup>9</sup> Ahí es donde entra Dios. Ante tanta ansiedad, llega un momento que descubres que los hijos de los demás podrían ser tus hijos y los querrías de igual forma aunque no llevaran “sangre de tu sangre”. Puedes amarlos a todos y... ¿qué tal la adopción? Dios te ayuda a sentir cada vez un impulso mayor para buscar, no en lo físico, sino en la mente, un camino que nos lleve a los hijos. Y lo encuentras, aunque cuesta tiempo. Son como “embarazos” más prolongados – de varios años –, y a diferencia del biológico, se comparten totalmente con la pareja, ya que el proceso físico no lo lleva la mujer sino que hay un proceso psíquico que se anda en común.

Al final de multitud de trámites administrativos y de explicaciones a familiares y amigos – que a veces no lo entienden –, llega el día de conocer al que va a ser tu hijo o hija. No es fácil el momento de la presentación, porque se echan a llorar cuando los coges en brazos: somos personas de diferente piel, y que no conocen, pero ahí sigue estando Dios, cubriéndote las espaldas. En el preciso instante que llega a tus brazos, le dices: “Ya estás con mamá o con papá, te vamos a querer más de lo que imaginas”. Al cabo de unas horas, cuando se dan cuenta de la atención y del amor que les ofreces, te sonríen. Se nota el amor de pareja en cada experiencia nueva con los hijos, en cada oración de antes de dormir, en cada paso evolutivo que dan. Gracias Señor por tu bondad: nuestro matrimonio ha fructificado de otro modo y nos das una oportunidad para amar y educar nuevas vidas. Nuestros hijos – como escribe san Agustín de la maternidad de María – han nacido en el corazón más felizmente que en la carne (cf. *La santa virginidad* 3, 3).

## Con hijos pequeños

¿Y la pareja? ¿Qué pasa cuando hay una tercera (cuarta, quinta...) persona que ocupa toda nuestra atención? Ya no eres mi rey o mi reina. Acabas de ceder tu corona a otra criatura de Dios. Al principio, cuesta hacerse a la idea de compartir al otro, de no tener tiempo juntos, de la ausencia casi por completo de mimos entre esposos. La atención y dedicación se desplaza de la pareja a los hijos que roban horas al diálogo íntimo para consagrarse a su

---

<sup>8</sup> Nosotros tenemos dos hijos (niña y niño), adoptados en Bolivia, que son lo más maravilloso que Dios nos ha podido regalar.

<sup>9</sup> En todo este proceso aflora una opresión cultural no siempre fácil de integrar. En nuestra tradición judeo-cristina no tener hijos pasaba como una vergüenza (cf. Gn 16,4) o un castigo (Isaías 47,9). ¡Qué lejos estamos a veces de las enseñanzas de Jesús de Nazaret!

cuidado. Nuestras conversaciones se centran sobre todo en decisiones de educación y proyectos familiares. En esta situación el matrimonio debe saber compartir y respetar. Estar dispuestos siempre a cambiar planes, a escoger tal vez lo inesperado y llegar a la conclusión de que la vida se nos dio para darla: hace falta morir para hacer vivir, renunciar al yo e incluso al nosotros como pareja para decir sí a la familia al completo. El matrimonio, a partir de este momento, se basa en los tres bienes que señala san Agustín: los hijos, la fidelidad y el sacramento (*La bondad del matrimonio* 24, 32).

### **Hijos adolescentes**

Según los hijos se van haciendo mayores, llegan los problemas de afianzamiento del propio “yo”. Nos damos cuenta que las decisiones y actitudes a tomar ante los hijos hacen que la pareja deba estar unida y poseer un sentido de la paciencia y del amor que abarque todas las contrariedades y dificultades que aparezcan. Con carácter general, es época de turbulencias, para las cuales hay que estar bien equipado.

### **Mis hijos ya son adultos**

Nuestros hijos son mayores de edad. Otra vez solos, otra vez con tiempo para los dos. Podemos volver a realizar otros proyectos comunes que no sean exclusivamente los hijos. Vuelve a haber tiempo para realizar los sueños archivados (viajes, ocio, lectura, ayuda a los demás...). Y también nos hemos hecho mayores. Nuestros cuerpos tienen “achaques” que pueden, junto con la soledad del “nido vacío”, llevarnos a dudar de las ilusiones puestas en la madurez o de la propia misión en la vida. Pero siempre está la pareja, una alianza de amor viva, activa y comprometida. Y aunque hoy día los hijos toman derroteros no deseados por nosotros como padres, no debemos desesperar. El amor del matrimonio puede y tiene que ser un signo de esperanza. En Dios ponemos nuestra confianza porque seguro que en la opción de nuestros hijos – para nosotros correcta o no –, también él anida en su interior. Como dice Paul Claudel<sup>10</sup> en su *Magnificat*, somos padres de nuestros hijos junto con Dios.

### **Somos abuelos**

Un paso más. El amor se serena y se ensancha. Dios nos concede otro regalo: los nietos. Volvemos a sentirnos jóvenes, con especial sensibilidad hacia la infancia, con amor para dar. Nos ofrecemos – o las circunstancias nos lo imponen –, para ayudar a nuestros hijos atendiendo a los nietos. A la vez, nuestros padres se hacen dependientes y compartimos las tareas de ser abuelo/a y de ser hijo/a. Nuestra mirada puesta en los dos extremos de la vida: la infancia de los nietos y la huella del tiempo sobre nuestros mayores.

Poco a poco, la falta de nuestros padres, que es un golpe duro en la médula del alma, y la progresiva dependencia que nos llega – por enfermedad y vejez –, hacen pensar en la ‘inutilidad’ de la persona. En cada edad hay que

---

<sup>10</sup> Paul Louis Charles Claudel (1868 - 1955), diplomático y poeta francés.

aceptar el devenir de la vida y seguir amando. No perder la paz por no poder realizar las cosas como antes, por no poder tomar decisiones sin contar con personas fuera del matrimonio (hijos, nueras, yernos). La compañía, la ayuda mutua, la esperanza... están presentes en la pareja. El amor se convierte en algo más<sup>11</sup>. Es envidiable ver a esas parejas que siguen enamoradas, pendientes uno del otro, mimándose como novios, dando testimonio de una llama que aún sigue viva<sup>12</sup>. El amor incólume, ajeno al paso del tiempo.

En todas las edades, los esposos se socorren mutuamente, se ofrecen el uno al otro y se ayudan. También en el sufrimiento se encuentra un lugar de fecundidad en el cual se hace más íntima y más fuerte la presencia de la gracia de Dios. La enfermedad, la discapacidad, la vejez, nos pueden llevar a las puertas de una esperanza infinita.

### **Viudedad, asumo mi propia muerte**

A todos nos llega ese momento en que perdemos lo que más amamos sobre la tierra. Es el final del camino de uno de los cónyuges. No sabemos nunca a quién va a llamar primero el Señor, pero como la esperanza está hecha de fuerza y experiencia, sabremos responder a su llamada. Invitación para hacer el viaje último o para quedar arrojados únicamente por la soledad<sup>13</sup>. Aun solos, sabemos que Dios reafirma nuestra pareja gracias a su ternura por los dos. La memoria es el regazo donde conservamos la presencia de los seres queridos ausentes. El amor sobrevive a la muerte y no borra ninguno de los nombres grabados en el corazón. La separación se acorta con la oración que concede la oportunidad de un abrazo más estrecho. Queda siempre la inevitable compañía de la tristeza humana que sólo puede compensar el amor a los demás. Así hasta el definitivo encuentro, la esperanza colmada de vivir juntos para siempre y conjugar el verbo amar de la mañana a la noche.

Esta ha sido una visión cronológica y con cierto orden lineal. Pero los caminos del Señor son infinitos y a ellos debemos acomodar todos nuestros empeños con el objetivo único de cumplir nuestra misión.

Un buen amigo nos ha proporcionado un texto que nos habla de la evolución de los sentimientos de su vida matrimonial. Se trata de vislumbrar nuestra propia historia de vida a partir del relato sentido de otra persona.

---

<sup>11</sup> “¡Ten misericordia de ella y de mí, y concédenos llegar juntos a la vejez!” (Tobías 8, 7).

<sup>12</sup> “Creo que una de las cosas de más ternura que recuerdo de mis abuelos es el cariñoso beso en la boca con el que se decían “hasta luego”, “ahora vuelvo”, o “ya estoy en casa”. El primero en irse fue mi abuelo, con 85 años y enamorado de mi abuela “como un chaval”. Mi otra abuela, que ahora tiene 93 primaveras, con 68 años de casados al morir mi abuelo, en voz alta, le cuenta cuando va por la casa lo que acontece cada día, quién va a visitarla, qué problemas tenemos los nietos, es como si siguiera viviendo con él”. (Cristina)

<sup>13</sup> La muerte, la gran incógnita, y la enfermedad, la gran ruptura, nos sitúan de bruces ante la esperanza. El amor y la fe son el camino, aunque cueste tanto descubrirlo.

Elogio, dudas y retos de la vida conyugal.

*Tengo 41 años, convivo con mi mujer desde 1993, si bien somos pareja desde 1988. Tenemos dos hijos de 12 y 7 años respectivamente y vivimos de nuestros salarios. Somos católicos, pertenecemos a ENS desde 1992 y formamos una comunidad cristiana de cinco familias y un consiliario. (...) Amar, ¿es para siempre? Y si fuera para siempre, ¿se ama igual a lo largo de los años? Evidentemente sólo puedo hablar desde mi biografía. Y aún desde ahí hablo de la parte que yo sé o creo saber.*

Primer momento: El deslumbramiento, las afinidades, el erotismo.

*Con 18 años, cuando conoces a una muchacha con carácter fuerte, simpática y generosa, valiente y decidida, que te escucha y es amiga antes que nada, después de todo, uno sin darse cuenta, se va quedando pillado. Son detalles, y hacen malla. (...) Cruzamos nuestras vidas y se fue entretejiendo una admiración mutua, un respeto y amistad, que desembocó en deslumbramiento. Teníamos fuertes afinidades involuntarias. Y surgió una atracción física, fuerte, imparable. Y pasamos de la amistad al enamoramiento y del enamoramiento al amor comprometido, que se materializó en boda. Esos años, cinco, fueron muy felices. No costaba esfuerzo alguno cualquier renuncia a lo personal por estar con el otro. Se hablaba mucho y de muchas cosas. El erotismo, la relación sexuada, se fue intensificando. Era divertido y a la vez nos unía más. Y fuimos fieles ya desde el primer día a una exclusividad afectiva íntima. Éramos muy sociables, abiertos a muchas amistades, acogedores desde el principio de cualquiera que pasara por nuestra vida, y ya recién casados por nuestra casa.*

Segundo momento: Iniciar vida en común. Ajustes y desajustes.

*De recién casados la primera prueba es compartir responsabilidades domésticas y económicas. Las diferencias ahora se acentúan y ya no son siempre tan elogiadas o aceptadas. Yo era despilfarrador, ella ahorradora, yo imprudente, ella prudente, yo remolón con la casa, ella ordenada. Ese fue el desequilibrio que hubo que reequilibrar. Y el que yo quisiera llevar un ritmo de vida algo trasnochador y ella diurno, por ejemplo, aceleraba la tensión y primeros desacuerdos. Ajustar y desajustar. Esa fase fue difícil. Estuvo, eso sí, plagada de buenos momentos, de una convivencia amable también, de complicidades y de trabajo intenso. Ella renunció a hacer carrera profesional y yo me lancé como un kamikaze a medrar. Y salió bien en los primeros años. Aún sin hijos. Al plantearnos esa cuestión, por el contrario a nuestro criterio de esperar un par de años, vino el primer hijo. Y fue lo mejor que nos podía haber pasado. Nos unió más. Es cierto que tuve que replantearme el trabajo. Desaceleré. Pasó a segundo plano. Empezaba una nueva vida. Y tenía que, de una vez por todas, situarme en mi quicio, en mi parámetro de casado y con un hijo, no en adolescente sin miedo ni temple. La vida con el equipo y muy especialmente la figura de un consiliario honesto, sabio, cercano, ayudó mucho a dejar de vivir la vida loca para volver el corazón y la mirada sobre Dios y sobre la familia.*



### Tercer Momento: Los hijos, la economía, la nueva afectividad

*Entre el primer y segundo hijo, cinco años exactos. Un lustro que sumó derrotas y aciertos. Sin arreglar aún las discrepancias entre las prioridades domésticas y las lúdicas, el recién nacido nos unía. Dos maneras de entender la atención y educación refuerzan nuestros orígenes familiares diferenciados, las culturas domésticas desde las que buscamos referentes para ser padres. Ese ejercicio de armonizar modelos educacionales distintos nos desgasta durante años. Costará que al final vayamos de la mano y con una sola dirección. A veces aún hay requiebros. La intimidad es ocupada por la resolución de conflictos. Mayoritariamente en privado se discuten los asuntos familiares y económicos. La vida se enrosca en un continuo negociado. Y lo lúdico entre dos va desapareciendo. La vida sexual se dispersa y ralentiza, pasa a un plano de afectividad terciado. Y la sentimentalidad que debiera recuperarse o replantearse entre hombre y mujer, no acaba de materializarse. Se ama, pero como amigos, más que como amantes. Por otro lado, en lo económico hay más dinero y más gasto. Una sensación de subida del nivel de vida. Y también una cierta fatiga sobre los esfuerzos psicológicos y morales que conlleva. La vida con la comunidad cristiana nos pone siempre de referencia que el amor hay que avivarlo y cuidarlo, que hay que volver al amor que delante de Dios nos profesamos. Y eso va reconduciéndonos. Haciendo superar crisis y discusiones. Los niños crecen, los padres se hacen mayores y en medio de ese fuego cruzado uno tiende a atrincherarse. Dios habla. Pero yo no le entiendo. No sé escuchar.*

### Cuarto Momento: La muerte, la vida, la segunda etapa matrimonial.

*Nada más grave que la muerte. Con el fallecimiento de mi suegra, se quiebra un tiempo y cae. Vulnerabilidad. Tocamos el umbral. Morir ajeno pero que nos alerta del nuestro propio. Unos años después yo mismo, por una enfermedad estoy en ese umbral y nos concienciamos más aún de la fragilidad en la que vivimos. Valorar la vida desde la perspectiva de la muerte nos ayuda a reconciliarnos, a revisar nuestra convivencia y aproximarnos. Durante los últimos años las afinidades se van diluyendo, la rutina nos va engullendo, las cargas y responsabilidades nos dividen. Son dos criterios para educar, aunque con el tiempo consiguiéramos aproximarlos mucho. Vuelve a ser Dios, vía la oración, las reuniones con la comunidad, las reflexiones de la pareja ante Dios o simplemente el desahogo conversacional los que nos centran en lo importante. Cada uno resuelve en solitario su ocio, su parte lúdica o de libertad. Crisis por distanciamiento, por enfriamiento, que se remonta con momentos de empatía y unión. (...) El amor, frágil porcelana, es capaz de contener ese líquido volátil que es la vida. Pero hay que tener precaución con posibles golpes, con fortuitos despistes y con accesos de ira o apatía”.*

- ¿Cuáles son los gestos de amor que recordamos de nuestro entorno familiar en la infancia?
- ¿En qué etapa cronológica y psicológica del camino estamos? ¿Como comunidad de dos o erosionados y faltos de volver al enamoramiento?

## Un poco de poesía

Tras la lectura del poema de Anthony de Mello, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es nuestra postura individual?
- ¿Es parecida a la postura que hemos verbalizado como pareja?

*“Este es un cuento de Attar de Neishapur.  
El amante llamó a la puerta de su amada.  
“¿Quién es?”, preguntó la amada desde dentro.  
“Soy yo, dijo el amante.  
“Entonces márchate. En esta casa no cabemos tú y yo”.  
El rechazado amante se fue al desierto, donde estuvo  
meditando durante meses,  
considerando las palabras de la amada.  
Por fin regresó y volvió a llamar a la puerta.  
“¿Quién es?”  
“Soy tú”.  
Y la puerta se abrió inmediatamente.”*

(ANTHONY DE MELLO, *¿Quién soy yo?*)

## LOS OBSTÁCULOS (El lado oscuro)

*“Todas las familias felices se parecen,  
pero las infelices lo son cada una a su manera”*

(LEÓN TOLSTOI, *Anna Karenina*).

Pero el camino en el matrimonio no es plácido, ni cálida la mañana ni templada la noche. ¿Por qué tanto desamor?, ¿por qué tantas familias rotas?, ¿es cierto que una gran parte de las separaciones se producen en los cinco primeros años del matrimonio? ¿Es un problema de noviazgo frívolo?, ¿de una sociedad permisiva?, ¿de falta de valores y compromisos?, ¿de que la antropología está reñida con la vida?

Las estadísticas modifican la percepción de la realidad. Es con más de 15 años de casados y más de 40 de edad, cuando las rupturas matrimoniales se producen con mayor frecuencia. Las cifras del Instituto Nacional de Estadística apuntan que el mayor número de rupturas del año 2007 afectó a la franja de edad que va de los 40 a los 49 años, aunque en ellas la edad media era de 41,2 años y en ellos de 43,8. La duración media de los matrimonios disueltos fue de 15,6 años, superior a los 15,1 años del 2006. En el 40% de separaciones y divorcios no hubo acuerdo entre las partes, con el consiguiente proceso de enfrentamiento. El 52% de los matrimonios disueltos en 2007 tenía hijos menores de edad. Por otro lado, en la cara festiva, de los 203.697 matrimonios registrados en el año 2007, 109.321 (53,67%) lo fueron por la Iglesia Católica, 696 (0,34%) según otra religión y 93.680 (45,99%)

exclusivamente civil. Estas realidades bien valen una reflexión en pareja. Aun sin querer, el matrimonio es un bien conservado en una frágil vasija de fino cristal.

Desde la psicología clínica que trabaja en el ámbito de la terapia familiar<sup>14</sup>, se dibujan tres tipologías de matrimonios rotos. La primera está formada por *parejas saturadas*, en las cuales las desavenencias afectan al proyecto de vida o a la escala de valores. Aparecen a partir de los cinco años de convivencia, cuando los cónyuges tienen pocas cosas en común, o bien a partir de los diez años, cuando uno ha renunciado a su forma de ser para evitar conflictos. La segunda tipología son las *parejas divergentes* que suelen llevar de quince a veinte años de convivencia. Cada uno tiene sus propios intereses y durante el año tienen autonomía suficiente para soportar la convivencia, hasta que en momentos intensos – verano y diciembre – se dan cuenta de lo alejados que están. Más del 25% de las rupturas se producen en el mes de septiembre. Y, por último, están las *parejas desencantadas* que llevan pocos años juntos y en muchas ocasiones no superan la primera crisis seria<sup>15</sup>.

Las parejas, al confrontar dificultades, nos centramos en aquellos aspectos que no funcionan en la relación, sin considerar los aspectos que marchan bien. En demasiadas ocasiones vivenciamos que las cosas no funcionan cuando no hay camino de vuelta. Cuando aparecen los conflictos, casi siempre por una deficiente comunicación, más que considerarlo como un problema a solucionar, nos centramos en intentar establecer en vano quién es el culpable. Pero, en el matrimonio ¿hay límites? Sí, sin duda. El otro tiene una dignidad intocable e irrenunciable que no puede ser trasgredida (violencia física, infidelidad, maltrato psicológico, humillación, ninguneo, desprecio...). De serlo, la pareja incluso puede continuar, pero la herida será profunda. Este hecho combinado con la dependencia económica, entorpece la entrega de corazón. Las crisis y los acontecimientos de vida – enfermedad, muerte, desempleo, insuficientes recursos económicos para tener una vida digna...– modifican los caminos de la vida.

Pero, además de la perspectiva personal y de pareja, el entorno social puede ser asfixiante en sus argumentos. De hecho tenemos dificultades para establecer la noción de lo que debe ser una familia. *“La actual diáspora del núcleo familiar, enraíza en el juego por el triunfo profesional, en el éxito personal, en la conquista del mundo interior, en la búsqueda del sentido de la vida, en el esclarecimiento de las relaciones personales... Ello y mucho más transmite el rumor por la veloz modernidad que desconcierta. Esa modernidad que siembra a su paso incertidumbre y obliga a rápidas readaptaciones si no se quiere vivir en perpetuo naufragio. Nada es compacto. Todo es permeable y las fronteras son movedizas. Debemos posicionarnos ante cuestiones que fluyen en nuestro entorno, sobre cuestiones que nos afectan como el divorcio, la fidelidad o los nuevos modelos de familia. Y a poco que nos descuidemos nos convertimos, o nuestros seres queridos devienen perdedores, sobrevivientes,*

---

<sup>14</sup> A. Bolinches, en prensa escrita, a partir de la sistematización de más de 500 casos.

<sup>15</sup> Ésta es una agrupación basada en la experiencia terapéutica y ajustada a un perfil de fácil comprensión y discusión. No obstante, la literatura científica aporta otras muchas, tan válidas o más.

*extraviados, defraudados, solitarios, desamparados, desfavorecidos y buscadores de la felicidad. O mendigos de alegrías. (...) ¡Familia! Criticada o desdeñada cuando se tiene, añorada cuando se huye de ella, pero siempre buscada y reinventada. Y todos soñando con crear una nueva y mejorarla”<sup>16</sup>.* Este es un testimonio puntual, pero transmite “angustia existencial”, que es algo que paladeamos con alguna frecuencia.

Todos sabemos que la idealización inicial de un esposo o una esposa puede conducir a la desilusión posterior; que un cónyuge que imponga reglas y expectativas rígidas siempre acaba resultando frustrante; y, que la irritación y la hostilidad son la consecuencia ineludible de una comunicación deficiente. Pero a veces somos incapaces de reconocer todos estos problemas en nuestras propias relaciones de pareja.

En ocasiones se presenta la visión del matrimonio como ideal, como fin de un periodo de noviazgo, a veces con caminos rectos y a veces sinuosos, pero con *final feliz*, como si a partir de la boda ya no existieran los problemas. Pero existen, y debemos aprender a enfrentarnos en común a las desilusiones, frustraciones, fricciones y enojos del día a día. Las personas no estamos siempre de buen humor, nos rodea el trabajo, los niños, la demás familia, los amigos, la sociedad... Todo ello puede hacernos tambalear en cualquier momento y descargar nuestros miedos y disgustos en la pareja. Siendo coherentes y abiertos, lograremos hallar un compañero/a y amigo/a en la pareja, que nos comprenda y ayude, pero volcando la ira en el otro, conseguiremos verdaderamente lo contrario. Es necesario aprender a expresar de forma constructiva la hostilidad y la rabia, no tomar decisiones en los periodos de enfado y de nervios... Tampoco conviene en los momentos de tribulación enclaustrarnos en nosotros mismos con la excusa de no dañar al cónyuge; éste no sabrá qué pasa, se imaginará quizá cosas que no son ciertas, llegará a conclusiones erróneas y sufrirá.

Debemos cerrar las puertas de casa a la prisa estresante que roba la paz interior. No podemos hacer todo lo que quisiéramos y nuestro cuerpo y nuestro espíritu también necesitan su tiempo. Tiempo para hablar, para escuchar o de silencio fecundo. Es bueno mantener siempre viva la oración, también en los momentos de desamor, para que desde la experiencia de ternura de Dios, volvamos al amor del matrimonio.

Desgraciadamente, no nos preparamos suficiente para vivir en pareja ni conocemos las herramientas útiles para resolver los conflictos que gradualmente se acumulan en el matrimonio. Ante las vicisitudes de la rutina diaria – como veremos en el siguiente apartado –, las cualidades de la pareja deben ser la flexibilidad, la aceptación de las actitudes y comentarios divergentes del otro, la tolerancia y el saber perdonar “setenta veces siete” (Mt 18, 21-22; Lc 17,4) o hasta el infinito. En palabras del Papa Benedicto XVI debemos ser agentes de “*una nueva época en la que el amor no sea ávido o*

---

<sup>16</sup> W. Manrique, en prensa escrita.

*egoísta, sino puro, fiel y sinceramente libre, abierto a los demás, respetuoso de su dignidad, un amor que promueva su bien e irradie alegría y belleza*<sup>17</sup>.

- ¿Qué opinión te sugieren los datos aportados?
- ¿Cuáles han sido las claves de las rupturas matrimoniales que hemos vivido de cerca?
- ¿Por qué se rompen matrimonios con tantos años de convivencia?
- Desde la experiencia personal de discusión racional e irracional con nuestra pareja sobre temas trascendentes o nimios, ¿el balance es de crecimiento constante o se neutralizan las zonas de no acuerdo? Partid de ejemplos concretos. ¿Nos cuesta perdonar?

## **LOS MANANTIALES DEL CAMINO (Qué hacer para no dejar de amarnos)**

*“Toda historia de amor, para crecer, para perdurar,  
pasa por los vaivenes del sentimiento”  
(MERCEDES LOZANO, “Una voz de mujer”)*

*“Amor, creo en ti, te quiero”,* así de sencillo y complicado. Este es el eje del devenir matrimonial. Esta frase, se convierte en hilo conductor de toda una vida en pareja. En paralelo al paso de los días y años, a la integración de alegrías y tristezas, tener la capacidad de expresar con convicción este mensaje es un termómetro de la relación conyugal.

En los periodos de titubeo conviene volver a recordar los momentos iniciales, sentir la complicidad de vivir en pareja y el reconocimiento que somos dos seres humanos que nos necesitamos mutuamente. Creer en el amor conyugal nos ayudará a no tirar fácilmente la toalla. En la oscuridad de los sentimientos no pensemos que somos más auténticos por tomar opciones radicales, aparentemente libres, que nos lleven a la separación. Efectivamente pueden aparecer pequeñas averías, que tal vez nos acompañen siempre, pero debemos aceptarlas con humildad, y creer que Dios las purificará algún día. El profeta Oseas – traicionado por una esposa a la que amaba – utiliza un lenguaje poético muy bello para describir su deseo de reencuentro: *“Por tanto, mira, voy a seducirla llevándomela al desierto y hablándole al corazón. Allí le daré sus viñas, y el Valle de la Desgracia será Paso de la Esperanza. Allí me responderá como en su juventud, como cuando salió de Egipto”* (Os 2, 16-17).

En el camino de la vida, disponemos de un elenco amplio de herramientas<sup>18</sup> que nos pueden ser útiles. A continuación, describimos una relación limitada e incompleta pero lo suficientemente amplia como para ajustarse a caracteres personales y posibilidades que ofrece el entorno. No se trata de practicar todo sino de escoger – de mutuo acuerdo con tu pareja –, aquellas en las que nos sintamos más cómodos.

1. Practicar el respeto día y noche. Es muy importante saber que el cónyuge es diferente. Si respetamos esa divergencia le permitimos

---

<sup>17</sup> Benedicto XVI, Misa de Clausura, Sidney –Australia-, julio 2008.

<sup>18</sup> Técnicas, instrumentos, métodos, ejercicios...

conservar su libertad y con ello seremos libres nosotros. El otro es un verdadero misterio tan valioso y tan poco controlable que nos sorprende cada día. En palabras de D. Agustín Cortés, obispo de Sant Feliu de Llobregat: “Más que convivir con los límites del otro, hemos de saber convivir con el otro que es limitado, quien pretenda dominar al otro está necesariamente abocado al fracaso”.

2. No renunciar a tu propia voluntad. Sin querer imponerte al otro, desarrolla tu personalidad, escala de valores, carácter... Sé honesto contigo mismo. Sólo desde una adecuada autoestima, nos moveremos entre iguales y será más difícil sentirse ninguneado.
3. Desarrollar pensamientos optimistas. La mente ejerce un importante papel sobre el devenir de los hechos.
4. Verbalizar mensajes positivos. Sé amable y cariñoso. Como a ti te gusta escuchar que lo haces bien, hazlo con tu pareja.
5. Sorprender a tu pareja con algún detalle de amor, pero no olvides que el mejor regalo es el tiempo en común.
6. Educar el lenguaje corporal. Corroborar tu amor en cada mirada. Que palabra, obra y gesto se ubiquen en la actitud de crear y no destruir.
7. Divertirse juntos, buscar la sonrisa y la risa. ¡Hay que ser felices!
8. Provocar la comunicación y el diálogo. Son esenciales para seguir amando, para resolver conflictos y para soñar en nuevos caminos.
9. Cultivar la ayuda mutua y la corrección fraterna. Ambas son esenciales y han de hacerse con cariño.
10. Realizar proyectos comunes de pareja y familia. Es una búsqueda de la fecundidad, no exclusivamente filial. Es sentirse creadores y no consumidores.
11. Aprender de los conflictos resueltos. La enfermedad, la educación de los hijos, los problemas profesionales, los apuros económicos, etc. crean tensión dentro y fuera del hogar. Considera aquellos pasos que funcionaron en una situación y tenlos en cuenta en el futuro.
12. Integrarse en la vida parroquial de tu barrio o ciudad. Si no es la que te corresponde da igual, busca aquella en la que mejor compartas la sensibilidad de la comunidad. La pareja que está disponible para darse a los demás – con un corazón abierto y generoso –, encuentra siempre el camino de la felicidad y su propio desarrollo.
13. Participar en grupos de espiritualidad matrimonial. Comparte tu fe y crece en ella. Participamos de las alegrías y las penas, los éxitos y los fracasos; vivimos los acontecimientos a la luz de la fe; oramos en común y con frecuencia celebramos la Eucaristía; nos formamos para dar razón de nuestra fe y de nuestra esperanza.
14. Acudir constantemente a la oración individual y de pareja. Porque somos hijos de Dios debemos abrir los sentidos a la música de nuestro Creador.
15. Escuchar asiduamente la Palabra de Dios. Prestarle atención el domingo en la Eucaristía, en la oración individual y de pareja, como lectura diaria o periódica de un pasaje de la Biblia... Para conocer a Dios y acercarnos a lo que él quiere, hay que leerlo y releerlo. "No lo leáis como un periódico, sino como una carta de amor que alguien que os quiere os envía. Cuando uno recibe una carta así, pesa cada palabra, lee entre líneas, intenta descubrir la intención. Leer el evangelio es buscar a

través de las palabras el corazón de Aquél a quien amamos" (P. Caffarel).

16. Revisar tu matrimonio. Con una conveniente periodicidad – por ejemplo, una vez al mes – valora la situación en la que se encuentra tu relación conyugal y los elementos que en ese momento son cuestiones vitales.
17. Realizar un retiro anual con tu pareja. Ha de ser lo suficientemente largo como para que valoremos nuestro proyecto en común delante de Dios, con sosiego y alejados de la rutina.
18. Asistir a actividades de formación. Reservar durante el año un tiempo para participar en cursos, seminarios, jornadas... sobre aspectos que te motiven y que fortalezcan el enriquecimiento personal, social y espiritual.

Un gran amor – el único, el tuyo –, exige una gran tarea y no es empresa fácil. Con el sólo hecho biográfico del transcurso del día a día, y haciendo o no haciendo (que es una forma de hacer), vamos andando el camino de la vida, del matrimonio y de la familia. El desiderátum es ser lo más constructivos que podamos y para ello debemos actuar conscientemente. Aprendiendo a amar es como realmente se humanizan hombre y mujer.

- ¿Hay corrección fraterna en nuestro matrimonio?
- ¿Somos creativos o rutinarios en nuestro estilo de pareja?
- ¿Dedicamos tiempo a la oración, la conversación sosegada y la espiritualidad conyugal?
- ¿Qué hacemos como matrimonio por los demás?
- ¿Tenemos un plan de vida que nos lleve a convertir nuestro amor en solidaridad?

## EL MATRIMONIO A EXAMEN

Hoy todo se evalúa, se revisa y se controla. El coche hay que someterlo a la ITV periódica. ¿Por qué no inventarnos la ITM? A primera vista, se podría traducir como *Inspección Técnica del Matrimonio*, pero resulta que por la letra I comienzan términos como *ilusión, idealismo, imaginación...* por la letra T comienzan *ternura, temple, testimonio...* y por la letra M, *madurez, misterio, magnanimidad...*

Son muchos los conceptos – en ocasiones excesivamente ampulosos –, que giran alrededor del éxito o fracaso de la relación conyugal. Puestos a hacer un listado tal vez lleguemos ¿a cien?, ¿a mil?, ¡qué más da! Quedémonos en el ámbito de nuestro matrimonio. Comparemos con nuestra pareja aspectos relevantes y comentémoslos detenidamente. Deben ser ámbitos que nos preocupen vitalmente hoy. El compromiso será afrontarlos con sosiego y franqueza. Los posibles temas de revisión pueden ser, entre otros: ternura mutua, sexo, hijos, educación, padres, casa, dinero, fe, compromiso social, trabajo, amistad, tiempo libre, alegría en la pareja, satisfacción en la vida... Se trata de favorecer un tiempo de diálogo que explicita actitudes, juicios o prejuicios. Una excusa para contrastar qué es lo que puede estar erosionando – aunque sea lentamente – nuestro matrimonio. La piedra noble de las catedrales góticas también sufren las inclemencias de la meteorología y no hay bandera que resista todos los vientos. Hacer la fotografía de nuestra situación

actual para, con posterioridad, fijar ideas positivas de futuro, objetivos, actividades, puntos de esfuerzo y de refuerzo, reglas de cambio, compromisos de pareja. Como creyentes – y puesto que se trata de comentar directamente nuestra vida sin ningún mediador –, iniciar y concluir el diálogo con una breve oración conyugal.

Ternura, compromiso, sensibilidad, generosidad, responsabilidad, honradez, sinceridad, respeto, diálogo y misericordia son valores y actitudes que propician que el proceso de la relación conyugal no se desvanezca. Como ya se proclama en el *Cantar de los cantares* que “*es fuerte el amor como la muerte*” (Cant 8, 6), creemos en el matrimonio cristiano bendecido por el Padre. En cualquier caso, que nuestra oración no sea otra que decir con san Agustín: Danos, Señor lo que mandas y manda lo que quieras (*Confesiones* X, 29, 40).