

CUANDO EL ROMANCE Y LA PASIÓN SE DESVANECEN

MAXIMIANO PASTRANA – HORTENSIA DE PAZ

Enhorabuena por deteneros a evaluar la marcha de la relación. Ofrecemos estas orientaciones a los que – como nosotros – pierden a veces el rumbo y necesitan enmendar el recorrido. Somos una profesora de enseñanza y un psicoterapeuta jubilado. Durante nuestro viaje de matrimonio, vamos observando el itinerario de los demás. Las formas de caminar son variadas y las rutas se cruzan a lo largo del camino. No es fácil vivir en una relación, pero los problemas de la soledad y del aislamiento de quien vive solo, tampoco son fáciles.

De enamorados, se sentían seguros. Luego, al constatar sus diferencias, se preguntan si fue acertada la decisión de casarse. Ella añora los años en que no tenía que compartir la toma de decisiones. Tiene la sensación de haber perdido gran parte de su libertad. Siempre tuvo claro que al dar se recibe, pero ahora se siente utilizada. Le gustaría leer como antaño, engancharse a la red, salir, pero le falta tiempo. Sin embargo, su marido disfruta con sus actividades sin colaborar demasiado en las tareas domésticas.

La relación afectiva va deteriorándose. Con frecuencia se irritan. Ella recuerda cuando soñar con ser amada le bastaba para sentir el deseo sexual. Ahora le cuesta responder a una relación que no siente acorde a su estado de ánimo. Tampoco él siente la excitación sexual y el cariño de antes, cuando pensaban que no podrían vivir el uno sin el otro. La realidad parece demostrarles cuánto se desconocían. Él trata de no inhibirse, ella quiere recuperar a la mujer que era antes. Nada grave ha ocurrido, pero la relación no es lo que era. Había llegado el momento de hacer un alto en el camino, el primero de otros que se han sucedido. Fruto de esos reencuentros son los descubrimientos sobre nosotros y nuestra relación, vitales para detener el distanciamiento y reactivar la llama del amor.

A continuación, mostramos los distintos modos de plantearse esta situación, los factores que intervienen y el distinto final al que pueden abocar acontecimientos similares en la pareja, aunque específicos en cada caso.

I. EL CONOCIMIENTO COMO BASE DEL COMPROMISO MATRIMONIAL¹

Conocerse a sí mismo es tarea esencial del compromiso. Por eso, antes de juzgar a tu pareja, profundiza en tu propio conocimiento. No dejes a un lado tus limitaciones y – si no logras solventarlas solo –, busca ayuda. Cualquier situación problemática perturba de forma abierta o encubierta. El crecimiento implica modificación en el modo de pensar y aceptación de uno mismo. El que no ve nada en su persona por lo que pueda ser amado, se traiciona a sí mismo y aleja a quien sintiera deseos de amarlo. No se trata de ignorar las limitaciones, sino de reconocerlas y de aceptarse como sujeto capaz de mejorar: *Aún no soy todo lo que desearía ser; pero cree en mí y ayúdame a*

¹ En este tema, los pronombres *él* o *ella* y demás marcas de género son intercambiables, salvo cuando nos refiramos a una característica típicamente masculina o femenina.

conseguirlo cuanto antes. Como dice el proverbio chino: Ámame cuando menos lo merezca, porque entonces es cuando más lo necesito.

Después viene el conocer a la pareja, a sabiendas de que en el enamoramiento es difícil ver con claridad. Entonces se pasa por alto lo que no gusta ver del otro. No se es objetivo al pensar que con el tiempo se cambiará. Por no actuar conscientemente de novios, las interacciones de la pareja se verán afectadas más tarde. Existen obstáculos en el enamoramiento que disminuyen el nivel de consciencia. Los sentimientos parecen más fuertes y el fervor del romance y de la pasión ciega. Carl Rogers previene contra la tendencia a llevarnos por los sentimientos como el único modo de adquirir una opinión sobre los demás.

Recordamos que – en el curso de las reflexiones – íbamos descubriendo lo que la relación amorosa conlleva y cómo se manifiesta. La relación amorosa no es sólo atracción física; ni siquiera una combinación de sentimientos románticos. Es todo eso, y la entrega comprometida de dos personas que, tras la atracción inicial, profundizaron en el entendimiento que culminó en un proyecto de vida juntos, sin ver los contratiempos como algo insuperable sino como algo que les ayuda a crecer y a consolidar la relación.

La vida familiar ha sufrido un vuelco y es una de las áreas debilitadas en nuestra sociedad. No se ha sabido presentar un modelo de familia que remplace al tradicional. Vivimos a un ritmo acelerado que te saca de ti mismo y te aleja del hogar. Cuesta vivir en una sociedad en la que algunos padres se preocupan más porque sus hijos aprendan a manejar un coche que a conducirse en pareja. ¡Cuánto tiempo en prepararse para la profesión, comparado con el que se dedica a prepararse para el matrimonio! Ser realista excluye caer en los extremos de pensar en un futuro color de rosa, o dar por sentado que todo matrimonio está llamado al fracaso. De todos modos, si no tienen claro el propósito, podrá aplicarse lo que decía Séneca: *para quien navega sin rumbo, cualquier viento es desfavorable*. Por eso, quien tiene dificultad con su soledad, no debería pensar en llenar la soledad de su pareja. Quien no se valora a sí mismo no está en condiciones de apreciar a los demás. Nadie da lo que no tiene antes dentro de sí mismo.

Consideraciones que ayudan a cultivar actitudes positivas:

- Mirarse como persona capaz y digna de ser querida.
- Procurar que las expectativas sean prácticas y asequibles.
- Apreciar la diversidad pensando que las diferencias enriquecen.
- Asumir que no hay una sola manera de ver las cosas y de actuar, y que la de uno no es a la que los demás han de acomodarse.
- Respetar la dignidad de la persona y ver las diferencias como características de cada individuo.
- Animarse a compartir los bienes, la condición económica y el estilo de vida.
- Considerar que – por encima de las diferencias – está el interés común de vivir en armonía y de educar a los hijos.
- Cuidar al otro antes que a uno mismo, brindándole atenciones y detalles.
- Practicar un tipo de comunicación positiva.
- No tomar muy en serio sus limitaciones y mirar el momento que atraviesa como el único que tiene en sus manos para cambiar y mejorar.

- Si ahora te miraras al espejo, ¿podrías amar a la persona que en él se refleja?
- ¿Te consideras capaz de ser amado o amada y de hacer feliz a otra persona?
- ¿Es sana la baja autoestima y es propio de tu dignidad humana y cristiana?

II. LAS DIFERENCIAS EMPIEZAN A MANIFESTARSE

Nos referiremos primero a las diferencias propias de cada persona. El apartado siguiente se centrará en las diferencias basadas en la naturaleza, según uno sea varón o mujer. Aunque cada persona y cada pareja sean únicas, las características que aquí apuntemos podrán aplicarse a la mayoría.

Diferencias personales.

Los primeros meses juntos se comienza el viaje como lo hace un coche nuevo. En la exposición, el coche tiene un aspecto flamante. Pero en el rodaje aparecen sus cualidades y defectos. Así ocurre con los matrimonios. Al aterrizar en la vida cotidiana surgen roces y desajustes que van apagando las emociones. Esto hace a algunos temer el desmoronamiento del mundo soñado. Como seres racionales, lo normal sería detenerse y tratar de descubrir qué es lo que impide vivir un amor basado en el conocimiento mutuo. Ayuda el saber apreciar lo bueno sin obsesionarse con los defectos, que deben considerarse como limitaciones superables y controlables.

Porque no son idénticos, afloran rasgos de su individualidad que acentúan las discrepancias y los prejuicios. No debe asustar conocerse de veras, aunque la imagen no coincida con la idea que nos habíamos hecho del otro. Tampoco es de extrañar que el modo de amarse en el pasado se desvanezca, pues era fruto de la emoción y de un conocimiento superficial.

La pareja, como las personas, cambia con el tiempo. Esto requiere capacidad de adaptación para responder a esos cambios de gustos e intereses. La fascinación inicial precede a un amor llamado a crecer. Si el amor no perdura tras el romance, es que no se ha cultivado otra forma de amarse que supla al amor pasional y llene su vacío. La moderación corrige la emoción excesiva.

De novios, se suele ser comprensivo y transigente. Pero pronto el varón deja de poner atención a los requisitos emocionales que la mujer necesita. Ella tiende a descuidar su apariencia y el aspecto romántico. No obstante, la relación debería ser más completa que cuando se guiaban por los encantos externos, por la pasión y por la novedad. Ahora el esposo está más familiarizado con el funcionamiento del cuerpo de su pareja y sabe que, aunque él esté listo desde el principio, la mujer necesita relajarse e ir lentamente en el sexo. Ella es más hábil en la seducción y en el juego previo para cubrir los requisitos fisiológicos y emocionales que la llevan a desprenderse de sus inhibiciones. Sabe que ir lenta o indirectamente en la estimulación masculina puede frustrarle o dar pie a que se interprete como desinterés o rechazo. Se requiere habilidad para canalizar las emociones y evitar que los sentimientos

nos dominen. No obstante, constatar las diferencias no es admitir que el amor se haya ido como se fueron las ilusiones.

Por extraño que parezca, los mismos factores son para unos señal de que todo está acabando, y para otros oportunidades para afianzar su relación.

Diferencias constitutivas:

A pesar de que el varón y la mujer tienen mucho en común, están preparados por constitución anatómica y fisiológica para funcionar de distinto modo. Ignorar las diferencias no exime de las consecuencias que acarrea en el funcionamiento de la pareja. Unas diferencias se captan por la observación diaria y otras con la lectura, con charlas y reuniones. No basta con estar instruido para ahorrarse las complicaciones que ocasiona ignorarlas o contraponerlas. Hay que comprender el papel que desempeñan las diferencias fisiológicas, emocionales y mentales. El varón y la mujer tienen formas distintas de discurrir, de experimentar sus emociones, y hasta el lenguaje que usan para compartir sus cuerpos y su cariño es diferente. Descuidar la forma de comunicarse repercute en el funcionamiento de la pareja, más en el varón cuya expresividad verbal suele ser menor.

El varón usa un lado o el otro de su cerebro; pero no ambos a la vez, como puede hacer la mujer. El lado izquierdo es para el lenguaje y el derecho para resolver problemas. Es lógico en su raciocinio a la hora de analizar los hechos y práctico al establecer metas. Pondera los problemas y soluciones antes de tomar una decisión. Percibe sus sentimientos desde el lado derecho de su cerebro, lo que conlleva sopesarlos y pensar qué hacer con ellos. Si quiere comunicarlos, pasa al lado izquierdo para encontrar las palabras con que expresarlos. Antes de compartir, el varón ha de procesar en su mente los sentimientos para hablar acerca de ello. Por constitución y cultura está programado para combatir los elementos adversos de la naturaleza en su lucha por proveer la alimentación y el sustento. Históricamente el varón ha aprendido a reprimir las sensaciones dolorosas, descuidando su capacidad de experimentar las emociones.

La mujer actúa en el nivel de los sentimientos y de las palabras; es intuitiva y emocional. Tiene la habilidad de ver las cosas y de intuir el significado de las mismas sin tener que ir paso a paso. Mira la vida desde una perspectiva en la que las partes aparecen subordinadas a la totalidad. Idealista e imaginativa, le gusta ser admirada, mimada, verse la preferida. No basta con que la quiera su esposo; le ayuda que se lo diga con frecuencia. Al afrontar los problemas, es capaz de atender y expresar las relaciones y los sentimientos conjuntamente.

A ella le gusta compartir los problemas y hablar de ellos. En la vida doméstica se encarga de ocupaciones e intereses diversos. Hoy se produce un desajuste porque ella sale a trabajar al igual que su esposo, mientras que el esposo no siempre acierta a aportar su parte recíproca en las tareas del hogar. Al hablar, la mujer prefiere sentir la conexión emocional y ser escuchada sin enjuiciamientos por su esposo; encontrar un hombro donde reposar antes que un hombre listo para aconsejar y dar soluciones.

Las diferencias entre la afectividad e intimidad por parte de la mujer, y el afán de conquista sexual por parte del varón, son clave para el tipo de comunicación que van a establecer. En ella prevalece el romanticismo y la preparación afectiva antes de la entrega. Esto condiciona el éxito de la comunicación y es previo a cualquier técnica de alcoba. Pasaron los tiempos en los que la mujer supeditaba sus deseos sexuales a la satisfacción sexual del varón. Ha conseguido reconocimiento para explorar y disfrutar de su sexualidad. Ya no es él solo quien sufre la tensión del trabajo y tiene derecho a exigir el “descanso del guerrero”. Los dos se deben atención para que sus necesidades no pasen desapercibidas. La esposa que se siente utilizada no se ve apreciada por lo que es sino por aquello que el otro usa para su satisfacción. Como en otras áreas de la interacción, la comunicación puede reducirse a hablar con uno mismo y limitar la escucha a oír sólo lo que le agrada.

Biológicamente el varón maduro – rico en testosterona –, al sentir la excitación, busca alivio para vaciarse del semen. La fisiología del cuerpo femenino funciona de un modo diferente: el estímulo y la excitación sexual generan fluidos y la necesidad de ser colmada. Por eso, tienen que aprender a ponerse en sintonía afectiva a la hora de la relación sexual para complementarse y lograr plena satisfacción. Es erróneo asumir que el varón, capaz de sentir la excitación o de practicar cualquier forma de satisfacción sexual, sabe todo lo que necesita para compartir con la mujer el disfrute de la plenitud del acto sexual. No se interprete como desinterés o desaparición del deseo lo que es fruto del descuido o de la ignorancia del funcionamiento adecuado de la sexualidad.

Un encuentro sexual satisfactorio es una forma de terapia para los matrimonios en momentos difíciles y es signo patente de lo mucho que aún se aman. Para él, supone no despreocuparse de los sentimientos, y para ella, es un modo de no descuidar su sexualidad. No todas sienten igual, ni cada una siente de igual manera o con la misma intensidad. Deben tenerse en cuenta factores como los días del ciclo, la edad, el estado emotivo,... No es preciso seguir normas ni libros de técnicas para valorar lo que cada cual sabe o hace bien. Esto es más positivo que recriminar al otro cuando algo no sale tan bien, sobre todo, en el caso del varón, que necesita sentirse dueño de la situación².

Otras dos diferencias son **el temperamento y el carácter**.

El temperamento se refiere a las características psicológicas que animan sus tendencias hacia formas específicas de comportamiento. Es la inclinación a adoptar una preferencia en la forma de pensar, de sentir y de reaccionar. Ahora bien, el temperamento no determina que uno se conduzca de tal o cual manera.

Como todo rasgo de la personalidad, el temperamento tiene aspectos positivos que desarrollar y otros negativos que hay que eliminar o, al menos, controlar.

El carácter es el resultado de lo que cada persona construye con el desarrollo de su temperamento bajo la influencia de las circunstancias

² En *Los Hombres son de Marte y las Mujeres de Venus* (Mondadori 1999), John Gray explica más en detalle las diferencias constitucionales de hombre y mujer en la pareja.

culturales y sociales en las que creció. Temperamento es aquello con lo que nacemos. El carácter es fruto de lo que hacemos. De su resultado somos responsables, pues en su formación se combinan las aspiraciones y la fuerza de voluntad con el ejercicio de la libertad y los factores naturales circundantes.

Como nadie consigue desarrollar al máximo su potencial, llegan las frustraciones cuando nos estancamos en alguna de las áreas de nuestra personalidad, o bien, tratamos de satisfacer una necesidad de forma inadecuada o ineficaz. No es razonable esperar que tu pareja piense y sienta como tú y se comporte como a ti te gustaría. Querer cambiar al otro es atentar contra la relación de pareja ya que todo cambio nace y sale del interior de cada uno.

Pero ¡jojo!, Ninguno de los dos sexos nace con la programación perfectamente equipada y así cada uno necesita del otro para complementarse³.

Además de las diferencias personales y las constitucionales, existen otras relativas al entorno social y a las circunstancias de cada persona. Las diferencias sociales del entorno influyen a través de la lengua, la cultura, las costumbres, las tradiciones y el estilo de vida. El matrimonio no se nos da hecho sino como proyecto común que requiere trabajo diario. Hoy se es más vulnerable al pasar tantas horas con personas afines en el mundo laboral, cultural o lúdico. Aumenta el riesgo de que las conexiones emocionales lleven a la intimidad para llenar vacíos, cuando hay desajustes emocionales en el hogar.

En una de nuestras reflexiones, se avivó la discusión en torno a los derroteros por los que discurrimos, amenazados por el hedonismo, que invita a buscar el placer inmediato, y por la permisividad, que justifica todo y resta importancia a los comportamientos cuestionables.

Nos identificamos con el cuestionamiento que de estas actitudes hace Enrique Rojas en *El amor inteligente*: “*Si todo es relativo, si todo es bueno y malo, si nada es definitivo, ¿qué más da? Lo importante es hacer lo que quieras, aquello que te apetezca o dicte el momento*”. El mismo san Agustín advertía: No diga el cristiano: Soy libre, he sido llamado a la libertad, haré ahora lo que quiera, que nadie me prohíba nada pues soy libre. (*Tratados sobre el Evangelio de San Juan*, 41). Añadía él: Nuestra voluntad siempre es libre, pero no siempre es buena. (*La gracia y el libre albedrío*, 15) Y en otro lugar: La verdadera libertad está en la alegría del bien obrar. (*Comentarios a los Salmos*, 30)

Hoy esto implica navegar contra corriente si se quiere vivir según los principios éticos. Hay que tener convicciones firmes para escoger entre lo que se puede aceptar y lo que se debe rechazar. Los valores de cada uno marcan la dirección y solidez de la pareja, y sus temores anuncian las inseguridades sin superar.

³ Para mayor información sobre cómo aunar inteligencia y afectividad, en el funcionamiento de la personalidad ver los dos primeros capítulos del libro *Amor inteligente* (Temas de hoy, 2008) de Enrique Rojas.

Con el tiempo se aprende que no hay amor perfecto y que el amor verdadero parte de la aceptación del otro con sus cualidades e imperfecciones. Hay que mejorar sin exigirse acertar siempre, sabiendo que las dificultades que no nos hundan nos fortalecen. Cada problema – aunque no se resuelva del todo –, aporta más experiencia y menos miedo a sucesivos conflictos.

Este modo de ver las diferencias es estereotipado y doméstico, pero sirve para que, conscientes de ellas, se proceda con cautela. Ambos modos de ser tienen sus ventajas y sus inconvenientes. Él suele ser ponderado y precavido a la hora de sacar conclusiones y actuar, ella puede precipitarse en las conclusiones y decisiones al reaccionar emocionalmente. Es tarea de los dos tender puentes para integrar en el proyecto común estas diferencias que a ambos enriquecen. Es inteligente reconocer la individualidad de cada cónyuge porque ayuda a entenderse y a respetarse. Descuidar estas características hace que la esposa se queje de que su marido es obstinado o resuelto hasta la terquedad. Algunos esposos consideran que el trabajo que realizan para el sustento de los suyos es suficiente y descuidan las demás necesidades de la familia. Hay otros para los que la ceremonia del matrimonio puso fin a su anhelo de conquista y ahora sólo lo que hacen y consiguen les produce placer. La esposa puede canalizar su labor de complementariedad aportando el ingrediente afectivo con la programación de las actividades de ocio y el cuidado de las relaciones sociales.

- ¿Por qué en unos casos el amor fue creciendo y en otros fue declinando?
- ¿Aceptas las decepciones sin sentirte frustrado y sin culparte por los errores?
- ¿Te crees un ser fracasado por el hecho de haber tenido fracasos y errores?

III. ALGUNOS SE RESIGNAN PREMATURAMENTE ANTE LO QUE CONSIDERAN IRREMEDIABLE

Cuando la convivencia se hace difícil, una vez más es el momento de detenerse y preguntarse si se ha vivido teniendo en cuenta la realidad de cada día o nuestras fantasías. El matrimonio no es algo que se nos da hecho ni existe por arte de magia. Cuando crecen las incompatibilidades, habría que pensar qué comportamientos y tratos destructivos no supieron corregirse a tiempo. Los errores hablan de las veces que aún no lograron las metas, sin ser por ello una pareja fracasada. Es preciso detenerse para analizar las cosas. Nada de precipitarse y aceptar que las discrepancias hacen imposible seguir juntos. Tratar de resolver la situación buscando refugio en una nueva pareja no es aconsejable. Es mejor resolver los desencuentros que precipitarse en iniciar una nueva relación.

La compatibilidad se vio en algún tiempo como el factor necesario para que la pareja fuera estable. Su importancia está hoy cuestionada. Ya no se ve como algo determinante para una convivencia armoniosa. Es menos decisivo el factor compatibilidad que el educar a la pareja para asumir sus diferencias como algo natural. Que sean compatibles – sin mayores discrepancias –, no es la química que necesita la pareja para mantenerse unida.

Citamos a un experto en relaciones matrimoniales: *“Si hay una lección que he aprendido de mis años de investigación es que una relación perdura si la pareja es capaz de solucionar los conflictos que son inevitables en cualquier*

relación. Muchas parejas equiparan la escasez de conflictos con su felicidad y creen que sólo una vida de pareja será saludable si no se pelean nunca. Pero pienso que crecemos en nuestras relaciones aprendiendo a superarnos y a reconciliarnos en nuestras diferencias” (John Gottman, Why marriages succeed or fail).

Una curva en la carretera no es el final del camino, excepto para quien no sigue mirando más allá para proseguir su camino.

El éxito de la relación depende principalmente:

- de las pautas para celebrar los triunfos y los buenos ratos
- de la capacidad para afrontar los malos ratos serenamente
- de la determinación para superar las crisis
- del uso del sentido común en las discusiones

En todo matrimonio hay etapas críticas que interesa ver como algo natural en el camino de superación personal y de penetración de la pareja. De todas se sale fortalecido si se produce un reencuentro que renueva la relación. En las etapas, los hechos no se suceden en secuencia lineal sino de forma recurrente, con avances y retrocesos. Su relevancia no depende de la cantidad o de la seriedad de los acontecimientos sino de la forma en que se perciben.

Postergarlos o soterrarlos sólo lleva a acumular las capas que se forman en cada crisis no debidamente superada. Podemos servirnos de los rasgos desconocidos del otro para seguir descubriendo a la pareja y construir el futuro. Además, uno llega a conocerse mejor cuando no sólo se observa a sí mismo, sino que se descubre a través de la mirada de la pareja. Es en ese otro ser complementario en el que más de cerca nos vemos reflejados y cuestionados.

Señales de alarma del matrimonio en peligro:

- No se tienen confianza para aceptar que la pareja aún valora la relación.
- Ven la relación que antes les hacía felices como algo que ahora deja vacíos.
- Se ocupan sólo de sus intereses y desean el castigo del otro.
- Les cuesta aceptar al otro y sólo se fijan en lo que el otro debería modificar.
- Reaccionan caprichosa y bruscamente sin motivo aparente.
- Son muy susceptibles a la opinión de los demás y buscan su aprobación.
- Ya no trazan metas a largo plazo y les cuesta posponer la satisfacción rápida.

Llegados a esta situación, es preciso detenerse para revisar de qué forma cada uno contribuyó a crearla o qué puede aportar para superarla. Esta práctica evitará tomar decisiones precipitadas en momentos de euforia o de decaimiento. Si, además, se renueva el compromiso de que es con tu pareja y con nadie más con quien se desea vivir y llegar a la vejez, crecerá la confianza recíproca y cada cónyuge se sentirá como una persona única y especial.

No conviene, de entrada, quitar importancia al problema originado por la crisis ni tampoco achacar al otro el fracaso. Hay que encarar la situación sin esperar que el paso del tiempo solucione lo que cada uno puede hacer ya desde ahora. El vencedor es aquel que persevera en la búsqueda sin estancarse ni retroceder.

Solucionar los problemas es una tarea diaria. Así como limpiamos cada día la basura de la casa, también hay que eliminar la escoria que se va

formando en la vida de pareja. Los casados que no saben superar las decepciones añoran los años de la ilusión. La vida es como es. En ella unos logran éxitos y otros sufren fracasos. Si la vida te da limones, aprende a hacer con ellos limonada en vez de quejarte. Las rocas que el agua encuentra en su descenso por la cascada son obstáculo para que siga fluyendo tan sólo el tiempo en que el agua tarda en rodearlas para continuar su curso. Como el agua, la vida fluye, y los obstáculos se tornan en oportunidades para quien sabe leer en positivo los acontecimientos.

Porque el matrimonio – como la vida misma –, es un camino, conviene recordar la sabia advertencia de san Agustín: Sabéis que somos caminantes. ¿Me preguntáis qué es caminar? Avanzar siempre... Vete siempre sumando, camina siempre, avanza siempre; no quieras quedarte en el camino, no quieras volver atrás, no quieras desviarte... (*Sermón 169, 18*).

El filósofo estoico Epicteto – del primer siglo de nuestra era – decía que no eran los acontecimientos los que nos harían felices o desgraciados, sino la interpretación que de ellos hiciéramos. El significado que se les asigna es más importante que los acontecimientos mismos, a los que no se debe permitir que determinen el modo en que cada cual decide interpretarlos. Ni la gravedad ni la cantidad de problemas determinará la manera en que uno reacciona. Nos parece escuchar al sicoterapeuta americano William Glasser recalcar este principio clave que Enrique Rojas describe así: *“Gracias a la psicología cognitiva, sabemos que los sentimientos son el resultado de la codificación mental de la información de la realidad. En una palabra, todo depende de la evaluación subjetiva que hagamos de lo que nos está sucediendo. La clave está en nuestra interpretación. Dicho de forma más rotunda: la felicidad no depende de la realidad, sino de la visión de la realidad que tengamos”*.

Stephen Covey sostiene en sus libros que del total de acontecimientos de nuestra vida sólo tenemos control sobre una mínima parte de ellos, aunque somos plenamente responsables del modo en que elegimos reaccionar a la mayoría de los restantes. El que aplica su control a esas reacciones, que puede y debe controlar, y no a los hechos que están fuera de su control, evitará muchas decepciones y problemas y será más eficiente a la hora de conseguir los cambios que modificarán su vida.

Cuando los dos toman en serio el superar los conflictos, podemos predecir un buen futuro a la relación. Controlar las emociones sirve para que el estado de ánimo no reste energía. Una actitud positiva genera pensamientos creativos que se traducirán en acciones positivas. La mezcla de la actitud y de la aptitud da como resultado el tono vital. Vivir en paz consigo mismo ayuda a vivir en paz con los demás. Esto no quiere decir que se transija y aparente falsa amabilidad cuando sea necesario hacer crítica constructiva.

El compromiso de quererse en lo bueno y en lo malo es de por vida y fracasa más por la apatía ante la frustración de no ver sus necesidades satisfechas, que por actos aislados contra la vida del amor. No se trata tanto de ver la magnitud del problema como de considerar la importancia de uno para otro y de recordar lo que el matrimonio conlleva. La forma más segura de que un problema no se supere es no intentarlo. Cuando las discrepancias se convierten en conflictos serios, la seguridad deja paso a las dudas. Entonces

muchos se preguntan por qué las emociones se desvanecen al chocar con las diferencias que cada día crecen en frecuencia e intensidad. Pues bien, aquellos años no han dejado de existir por completo. Lo que ha cambiado es el nuevo modo de vivir la realidad. Mientras unos siguen en pie para dar la batalla, otros claudican y firman la derrota. Unos sólo piensan en revivir las emociones del enamoramiento, mientras que otros eligen remozarse para mitigar los efectos del paso del tiempo. No eran malos aquellos sentimientos; pero ni lo son todo, ni son la parte más importante de la relación. Supeditar el razonamiento a las emociones es tan desmesurado como subordinar el sentimiento al pensamiento. Hay conductas racionales y las hay cordiales. Ni sólo son lógicas las acciones racionales, ni toda acción que emana del corazón es meramente pasional o sentimental. Ambos componentes de la persona – el aspecto afectivo y el intelectual –, deben aunarse.

Causas frecuentes de los problemas:

- No establecer objetivos claros comunes.
- Olvidar por largo tiempo poner en práctica alguno de los objetivos trazados.
- Querer resolver varios problemas a la vez.
- Ejercer un control excesivo limitando la capacidad de decisión del cónyuge.
- Desautorizar reiteradamente al otro provocando la inhibición.
- Confiar más en personas ajenas que en tu propia pareja.

Los desacuerdos y discusiones no son señal segura de vivir una mala relación. El secreto consiste en lograr que el conflicto, en vez de atacar y destruir el amor, ayude a crecer y a superar las dificultades. Para ello está el diálogo en el que cada cual expone sus razones sin tratar de imponerse al otro. Mejor ser honesto que evitar las situaciones desagradables para mantener la paz. Vivir juntos conlleva el riesgo de ser desagradables ocasionalmente, causándose incluso dolor. La confianza recíproca permite actuar sinceramente sin temer que las diferencias pesen más que el compromiso de quererse a pesar de las pruebas. Sin embargo, algunos se fijan la meta de mantener una paz aparente, a costa de rehuir las dificultades. Ignorar los conflictos por no poder tolerar las propias limitaciones es tan erróneo como negar su existencia por miedo a que otros digan que la relación no es armoniosa. Las contrariedades demuestran que el interés por la relación supera el miedo a los problemas o el deseo de salir a buscar una nueva relación.

Pero entonces, ¿no es malo *pelearse* en la vida conyugal? Una cosa que se desprende de la pelea es que, al exteriorizarla, se libera tensión. Y esto no pasa sólo a los inexpertos. El no llegar a un acuerdo supone que uno se resistió a modificar su postura exigiendo el sometimiento del otro. Si a uno le gusta triunfar a expensas del otro, pasa por alto que es la relación la que saldrá perjudicada. Es como si se estuviera más comprometido con una postura determinada y se olvidara que la disputa es acerca de las ideas y no acerca de la persona. En ocasiones, uno de los cónyuges no puede juzgar los hechos sin dejar de criticar al autor de los mismos. Más que lo sucedido, importa el proyecto de vida juntos, el cual no excluye las discrepancias. Si el proceso del amor se estanca, puede llegar el desenlace. Se han ido alejando y parece que ya ni se quieren ni se necesitan. Pero ahora ya no cuentan sólo como individuos en la sociedad, ni hacia Dios van solos. En este aspecto, el creyente

lleva ventaja a pesar de que la espiritualidad parezca trasnochada. Si los esposos son incapaces de comunicarse, abiertos a lo que Él quiera decirles, pueden invocarle: *Señor, ayúdanos para crecer como pareja y para aprender a comunicarnos. Ayúdanos a aceptar lo que no pueda cambiarse y danos fuerza para luchar por cambiar lo que pueda cambiarse.*

Ante el dilema de dejarte aplastar por la situación o de resistirte, decide persistir usando los desajustes para no descuidar aspectos de la convivencia y para no caer en la rutina. Llegados al matrimonio, no vale ser negligente como si ya todo se hubiera logrado. Aún quienes reciben la bendición sacramental deben evitar asumir que el sacramento suplirá su ineficacia y actuará automáticamente en las situaciones críticas. Es más fácil superar crisis provocadas por incidentes aislados que situaciones desatendidas o mal corregidas. El amor podrá encauzarse si ocasionalmente fue mal orientado, pero si deja de existir sólo queda entonar un canto a su memoria. El éxito matrimonial es fruto de una relación dinámica y, como tal, no puede comprarse. Cuando se pone toda su mente y su voluntad, la probabilidad de conseguirlo es mayor. La ausencia de conflictos en la relación suele indicar que el interés de uno por el otro ha decrecido. Así que – en vez de culparse por el problema –, debe buscarse su origen y aunar esfuerzos para superarlo, diciéndose que no hay nada ni nadie más importante que el uno para el otro.

- ¿Dónde crees que se encuentra la relación en estos momentos?
- ¿Qué estás dispuesto a hacer para desarrollar al máximo su potencial?
- ¿Hay algo que no estás dispuesto a hacer para mejorar la relación?

IV. ACEPTAR LA REALIDAD Y TRATAR DE INTEGRAR LA INDIVIDUALIDAD EN LA VIDA DE PAREJA

Esta es la actitud de quien sabe que existen problemas que atentan contra su matrimonio, pero sólo le importa trabajar seriamente para que las cosas mejoren y la pareja salga adelante. Aquí se aplica lo de buscar el sentido y significado del que habla Viktor Frankl: *“Las cosas se determinan unas a otras, pero en el caso del hombre, él es su último determinante. Tiene que construir lo que va a llegar a ser dentro de los límites de sus facultades y de su entorno”*.

Hay quienes pueden porque creen que pueden. Sobre todo, si saben encontrar la respuesta dentro de sí mismos. Es el principio del método socrático del autoconocimiento – *Conócete a ti mismo* – que Bernabé Tierno expresa de este modo: *“No vamos a encontrar a nadie más fuerte que nuestra capacidad de pensar y actuar por nosotros mismos”*.

Desde que uno descubre que **amar es un verbo**, procura que su sentimiento y sus emociones sean resultado de las acciones amorosas. Y así, cuando no experimenta sentimientos amorosos, trata con palabras y acciones amorosas a su pareja con la esperanza de generar amor. Amar es la actividad por la que se comprometieron a mantenerse unidos dándose uno al otro, no sólo para recibir. El amor permite vivir con el corazón lo que se piensa con la cabeza. Amar es más un asunto de volición que de emoción, es algo voluntario. Es fruto de la decisión de entrega en bien del otro. El compromiso no garantiza

la unión, pero ayuda más que ningún otro de los factores que integran la relación.

El amor verdadero incluye la mezcla de amor y pasión que se inició con la atracción del enamoramiento. Aquella clase de amor – si se desarrolla –, no confunde la emoción experimentada en el enamoramiento con el verdadero amor. Entonces sólo se veía lo atractivo, soslayando la realidad cuando no era agradable. El matrimonio se refiere a la vida entera, con sus momentos felices, con sus logros y contratiempos. El amor es más complejo y se basa en motivos más consistentes que la volubilidad de las emociones. Supone el apreciar lo que nos une y lo que nos distingue, más allá de los cambios de apariencia y vitalidad que, obviamente, se producen con el paso del tiempo.

La felicidad del estado matrimonial no es algo estático, sino la acumulación de momentos gozosos de la vida en pareja. No es algo que ocurrió el día en que se casaron y que permanezca inalterable. Más bien es algo dinámico que va desarrollándose en etapas de crecimiento y que, si se deja de alimentar, puede perecer. Al igual que las plantas en cada estación, la relación adopta nuevas formas y el conservar una forma permanente indicaría poca vitalidad. Como toda manifestación de la vida, con cada transformación aparecerá algo distinto. No esforzarse por mantener vivo el amor puede privar a uno de vivir la dicha que proporciona una pareja feliz. Aceptemos los momentos en los que todo fluye, con la certeza de que vendrán tiempos en los que tendremos que esforzarnos para que la relación funcione. Unas veces nos sentimos satisfechos y realizados. En otros momentos, nos sentiremos vacíos.

A estas alturas, ambos saben que lo que importa no es lo que es bueno para uno, sino lo que es mejor para los dos. Cualquiera podría amar a una criatura que es perfecta. Pero cuando estamos dolidos y culpamos al otro por ello, es difícil entenderle y perdonar sus errores. Queremos que nos acepten tal y como somos, pero ¿aplicamos ese mismo principio para con los demás? No conviene alimentar sentimientos negativos o pensamientos destructivos. Ahora bien, por estar en íntimo contacto, es fácil herirse porque quien causa el daño es la persona más importante en tu vida. Cuando esto ocurre, conviene recordar que, al igual que curamos una herida física de nuestra pareja, también podemos ayudarle a sanar el corazón herido. La sanación no se produce al primer intento y no es total mientras no se perdona sin condiciones. Quien perdona se libera del rencor, del resentimiento y del deseo de venganza.

Un error común es esperar a que el otro dé muestras de que la ofensa no va a repetirse. La parte más difícil es el olvido de las ofensas, aún cuando se perdona de corazón. Es cuestionable el perdón que olvida que la reconciliación y nosotros somos más importantes que la ofensa. Los pasos de la sanación conyugal son: Mi reparación, tu sanación, nuestra reconciliación.

Vivir en armonía será el resultado de ponerse de acuerdo:

- En fijar pautas de comportamiento en pareja dentro y fuera de casa, con atención especial a los momentos de intimidad y de esparcimiento.
- En lograr una relación satisfactoria en la que la estabilidad no se vea amenazada por los conflictos ni por los enojos.
- En tener cohesión en el ejercicio de las actividades como pareja, juzgando las discusiones como intercambio de ideas y no como choque de personalidades.

A diferencia de lo que ocurrió bajo los impulsos del enamoramiento, con el tiempo mostraremos si aprendimos a convertir la pasión – que antepone el placer al deber –, en el amor y entrega del que busca hacer el bien aunque sea con esfuerzo.

No pasaremos por alto el evitar *los robos* en la pareja. Existen muchas formas de sustraer al otro algo a lo que tiene derecho. Se roban uno a otro el tiempo y la atención que se merecen cuando prefieren el teléfono, la tele, Internet, la vida social, en vez de dedicarse atención y tiempo recíprocos.

La madurez de la pareja puede deducirse del modo de afrontar y resolver los conflictos. Que existan conflictos, tanto a nivel individual como interpersonal, es normal; lo bueno es que puedan resolverse. El conflicto es consecuencia de la limitación humana a la hora de conciliar ambivalencias y diferencias.

No queremos terminar sin recordar lo que dicen los expertos sobre la relación de padres e hijos: Cuando los padres dejan de ser el centro de la relación, los hijos toman control en detrimento de la intimidad y del funcionamiento adecuado de la familia. Son la prolongación de la pareja, pero no pueden ser utilizados como tapadera o excusa de los males del matrimonio.

Resumimos los principales pasos en la relación amorosa:

- Conocerse a sí mismo y conocer a la pareja.
- Comunicarse e interactuar respetuosamente.
- Darse tiempo, espacio y nuevas oportunidades.
- Ir resolviendo los problemas de cada día.
- Reconciliarse siempre que sea necesario.
- Cuidar el tiempo de calidad y la intimidad.

CONCLUSIÓN

Madurar en el amor es encontrar a alguien a quien puedes abrirte sin temer que te rechace. Alguien que te quiere como eres y a quien puedes tratar como la persona sin la cual todo lo demás no tendría el mismo sentido. La entrega es total, pero ninguno pierde su autonomía ni se adueña del otro creando una dependencia. Lo ideal sería lograr una relación que sea mezcla de seguridad y de libertad, fusión solidaria de pertenencia y de individualización.

El amor es complejo porque libera y aprisiona, pero es una vivencia real y paradójica. Cada uno podría vivir sin el otro; pero ambos sienten que la

presencia de ese otro da un nuevo sentido a su vida. No necesitamos del otro para ser feliz, pero nuestra felicidad no sería igual sin la pareja. De novios creíamos que no podíamos vivir sin el otro. En la madurez descubrimos que ese otro no es determinante ni imprescindible para realizarnos como persona.

El resultado del crecimiento como pareja es la autonomía que evita cualquier tipo de sometimiento a través de las interacciones e interdependencias que surjan a lo largo de la relación.

El ser humano es limitado y no se puede pretender tenerlo todo. Amar es elegir. Y el escoger algo o a alguien supone renunciar a otras posibilidades.

Nunca es tarde para el amor. La chispa de la pasión surge súbitamente aunque uno no haya escogido experimentar eso. Sentirse enamorado no garantiza que ese amor vaya a perdurar. No escogemos enamorarnos, pero sí podemos elegir cómo reaccionamos. El que se compromete a trabajar constantemente para que la chispa del amor se transforme en ternura y afecto, tiene serias posibilidades de hacer perdurar la relación “cuando el romance y la pasión se desvanecen”.

“ Me gusta la ternura. Me gusta darla y recibirla. Pero solemos adolecer de ternura porque nos cuesta darla y no nos atrevemos a recibirla. (...) La pasión desaparece un día u otro mientras que la ternura es inmutable”, manifestaba el cantautor belga Jacques Brel al explicar lo que representaba para él el amor al final de una existencia truncada por un cáncer mortal.

En cuanto a las dificultades, ya hemos visto que forman parte de la relación y que son oportunidades para crecer. Dan pie para integrar en la construcción del proyecto común las aspiraciones y capacidades de los esposos. San Juan de la Cruz dice: *Corazón que no quiera sufrir dolores / pase la vida libre de amores.*

No se trata únicamente de superar las dificultades y salir adelante con la vida de pareja. Más allá de las metas individuales, podemos buscar modos de vivir el matrimonio en los nuevos tiempos. No se debería olvidar que el modo de vida de los matrimonios y de las familias afectará a la sociedad, a los gobiernos, a la Iglesia, a la comunidad entera.

Si, definitivamente, la relación está basada en esos amores tóxicos que matan o no dejan vivir, mejor dejar ir al otro en paz. Queda vida después de ese amor.

Sea cual fuere el resultado de la relación, concluimos con estos pensamientos del escritor francés Víctor Hugo: *“Te deseo primero que ames y que, amando, también seas amado. Y que de no ser así, seas breve en olvidar y que después de olvidar no guardes rencores. Deseo, pues, que no sea así, pero que si es, sepas ser sin desesperar. (...) Te deseo también que ninguno de tus afectos muera, pero que si muere alguno, puedas llorar sin lamentarte y sufrir sin sentirte culpable”.*

