

Programa de
Orientación Familiar

Amor Matrimonial 2

Curso de Orientación Familiar "Amor Matrimonial 2"

Apreciados participantes de este **Curso de Orientación Familiar**:

Nos satisface haceros llegar el material que iréis utilizando en las diferentes sesiones de este curso. En esta carpeta encontraréis unos **casos** prácticos de situaciones familiares que tendréis que estudiar y debatir y unas **notas técnicas** que os servirán para profundizar en temas educativos y en otros aspectos de la vida familiar.

Para que el curso os ayude realmente a mejorar vuestra tarea educativa, es fundamental que preparéis bien estos Casos. Se comienza con la **lectura individual**, seguida de un **contraste matrimonial**. Esto puede suponeros entre 20 y 30 minutos.

En la sesión inaugural os propondremos un plan de trabajo que exige mantener unas **reuniones de equipo**. Estas consisten en mantener un intercambio de opiniones, en grupos de cuatro o cinco matrimonios, para discutir los casos y los temas que se sugieren.

(Para respetar vuestra intimidad matrimonial, en este programa esas reuniones solo se realizarán antes de los casos 2, 4 y 5).

Es conveniente que dicha reunión se realice unos días antes de la sesión general y, a ser posible, de forma rotativa, en las casas de los integrantes del grupo. Se cuidará especialmente que no duren más de 60 minutos.

La riqueza de ese trabajo de equipo se justifica y se apoya en que cada uno de los participantes comente desde su perspectiva: que escuche, piense, sepa decir, se sensibilice, discuta, plantee, pregunte, sugiera y, sobre todo, elabore y aprenda. Se trata de una magnífica oportunidad para contrastar nuestros criterios educativos.

La reunión de equipo no supe el estudio individual o matrimonial y no pretende consensuar respuestas colectivas ni hacer declaraciones corporativas para la Sesiones Generales. En las reuniones de equipo no se resuelve el caso.

En la **sesión general** se reunirán todos los equipos, lo que enriquece considerablemente la discusión. Esta sesión estará dirigida por un moderador, que ayudará a los participantes a resolver el caso encontrando posibles soluciones, y culminará brevemente con unas conclusiones, en las que se darán unos criterios básicos sobre el tema de la sesión.

Para el buen funcionamiento del Curso, los moderadores/as de las sesiones generales empezarán puntualmente, siguiendo el temario indicado en el Plan del Curso e intentando no sobrepasar los 90 minutos de duración.

Recibid nuestro más cordial saludo.

Programa de Orientación Familiar: Amor Matrimonial 2

SESIÓN	TEMA	TÍTULO DEL DOCUMENTO	
01	La alianza del amor	Caso	Ella: <i>Es una sensación extraña</i> Él: <i>Nuestro amor se apaga</i>
		Notas	Alianza matrimonial Pacto matrimonial
02	Comunicación y toma de decisiones en el matrimonio	Caso	Ella: <i>¡Él tendría que...!</i> Él: <i>Creo que exagera</i>
		Nota	Comunicación y toma de decisiones en el matrimonio
03	Personas sexuadas	Caso	Ella: <i>Pequeñas bobadas</i> Él: <i>Esto será pasajero</i>
		Nota	Proyecto común de amor y de vida
04	Familia y trabajo	Caso	Él: <i>Tengo que tomar una decisión</i> Ella: <i>Es decisión suya</i>
		Nota	El equilibrio personal en la vida profesional y familiar
05	Armonía familiar	Caso	Ella: <i>Yo lo tengo muy claro</i> Él: <i>¡No nos podemos quejar!</i>
		Nota	Armonía familiar

Es una sensación extraña

Es curioso cómo la vida nos va situando a cada uno en distintos lugares. A veces pienso: ¡qué diferentes haría las cosas si pudiera volver a los 25 años con la experiencia de ahora! Mira por dónde, yo que empecé de esposa y ama de casa más bien regularcilla, ahora soy toda una ejecutiva de banco.

Sin embargo, tengo la impresión de no controlar mi propia vida. Los sentimientos parecen ir por un lado y la cabeza por otro... Es una sensación extraña, hasta la conciencia se me enturbia; a veces no sé lo que es bueno..., es todo tan relativo...

La verdad es que mi trabajo me encanta. Sé que me absorbe mucho tiempo, pero tengo un puesto de responsabilidad y es normal que así sea. Además, en el banco me siento cómoda, estoy más alegre y distendida que en casa, el ambiente es más jovial y mis compañeros de trabajo son encantadores. En especial Arturo me hace sentirme diferente. El otro día, comiendo los dos solos, volví a recuperar sentimientos que creía olvidados. Es una bellísima persona, y creo que me comprende bien; él también pasó por arideces matrimoniales antes de separarse. Además, creo que le gusto... por lo menos siempre me dice cosas agradables.

A veces me pregunto por qué no le conocería antes..., antes de casarme... ¡hubiera sido todo muy diferente!... ¿o no?

No sé qué pensar, estoy hecha un lío. Tengo la impresión de que, con los años, Andrés y yo hemos perdido la ilusión. Mal tampoco nos llevamos. Es educado, hemos atravesado airosamente varias crisis, pero con cada una de ellas se va volviendo más intransigente, en algunos aspectos hasta intolerante. Esa religiosidad suya tan rígida y externa a veces me saca de quicio.

Aparentemente somos un matrimonio perfecto. Estoy segura de que más de uno se escandalizaría si supiera que rondan estas ideas por mi cabeza, pero no puedo evitarlo...; creo que nuestro amor se apaga y me pregunto qué sentido tiene mantener una farsa: el matrimonio no puede ser una mera convivencia, y si el amor desaparece... ¿hay matrimonio?.

Aunque cuando me veo el anillo o pienso en nuestros tres hijos... ¡Esa es otra!: los hijos. En el tema de su educación, Andrés siempre está en posesión de la verdad. ¡Qué postura tan intolerante con adelantar el bautizo del bebé! No sé, no me aclara si lo hace por quedar bien con su familia o por verdadera convicción. A veces actúa sólo para la galería. Lo que me faltaba, con el trabajo que tengo, y ponte ahora a organizar festejos...

Nuestro amor se apaga

¿Qué nos está pasando? Hemos atravesado muchas crisis, pero esta es diferente. Ni siquiera discutimos, a veces parecemos dos extraños. Susana parece desentenderse de su familia y, últimamente, de su casa.

Cada vez es más intransigente en ciertos aspectos. Sabe que me preocupa que retrase el bautizo del pequeño con el pretexto de que, en primavera, la fiesta quedará más lucida... ¡Qué pensará mi madre!... Pero ella sigue en sus trece. Como si la decisión fuera de su exclusiva incumbencia. ¿No estamos casados? ¿No son los hijos de los dos? ¿Qué clase de matrimonio es este en que uno decide por los dos?

No pretenderá que esté siempre alabándola y haciéndole carantoñas, ya se sabe que los hombres somos poco expresivos. A estas alturas debería haberlo aceptado. No sé, ¡algo le pasa! Parece refugiarse en el trabajo y ya empiezo a pensar que hay algo más que el trabajo...: ese Arturo del que tanto habla su amiga Mayra... Nunca he sido celoso, pero reconozco que me empiezan a poner nervioso algunos comentarios.

La verdad es que sé muy poco de su trabajo. Mucho no me cuenta. Claro que yo tampoco le pregunto demasiado. Lo que es seguro es que le va muy bien, va ascenso tras ascenso y cada día llega más tarde.

Con los niños todo va bien, los dos nos volcamos, y no es mala madre a pesar del poco tiempo que tiene para ellos; pero entre nosotros cada vez hay menos relación. Ya casi ni me atrevo a plantearle que tengamos relaciones... Y, cuando las tenemos, tengo la impresión de que se limita a seguir un ritual, a cumplir con un deber. Pero en esto no pienso ceder: se debe a mí y se lo pienso exigir.

Nos estamos alejando. Reconozco que a veces me asusta pensar que Susana pueda estar contemplando la posibilidad de una separación o de un divorcio. Por otra parte, me pregunto si estamos dando buen ejemplo a nuestros hijos, algo notarán. Los domingos, sin ir más lejos, hasta la Misa se convierte en foco de tensiones: que si por qué tenemos que ir todos, que si tú ve con los niños, que si se encuentra incómoda... Quizás tiene razón Susana cuando dice que hay demasiadas cosas que nos separan...; pero no, no lo puedo permitir. Sería un fracaso y arruinaría nuestras vidas. No quiero ni imaginarlo.

Tendríamos que hacer un alto en el camino y replantearnos nuestra relación. Pero ¿cómo hacerlo? Hace tiempo que no hacemos una escapada juntos... y últimamente siempre que salimos es con amigos... A estas alturas, ni siquiera sé cómo reaccionará si se lo propongo.

Alianza matrimonial

1. Introducción

Para hablar de alianza matrimonial es imprescindible adentrarse primero, aun con la brevedad que impone esta nota técnica, en el concepto de amor conyugal, lo que, a su vez, requiere una previa aproximación al concepto general de amor.

Afirma Aristóteles que amar es «*querer el bien para otro*». *Querer*, en primer lugar, como acto lúcido de la voluntad, y no apetecer, gustar o desear, porque el hombre es capaz de conjugar el «yo quiero» con independencia o por encima de su apetencia actual; *querer*, en segundo lugar, *el bien objetivo para el otro*, lo que le torna más hombre, más persona, más libre; querer que exista y que sea bueno, que alcance su perfección; *querer*, por último, *al otro en cuanto otro*, por él, no por mí, no por motivos subjetivos o personales, (...) tengo obligación de mejorar para buscar eficazmente el bien de los otros, para servirles mejor» (*T. Melendo Ocho lecciones sobre el amor humano, Rialp, Madrid, 1992, pág. ...*).

El amor es una relación entre personas humanas, y el amor entre un hombre y una mujer puede asumir las características de amor conyugal, que es la relación más profunda de todas las que hay entre seres humanos, porque en ella se pone en relación todo lo que los dos son por completo. Efectivamente, hombre y mujer son cuerpos sexuados animados y en relación, por lo tanto, en el amor se ponen con lo que son, con el cuerpo y el alma. Por esto, característica específica de la relación conyugal es la intimidad de cuerpo y alma abierta a la fecundidad.

Profundizando un poco más, podríamos decir que si el amor es querer el bien del otro en cuanto otro, la entrega es la culminación del amor. El amante dice: vale la pena que yo me entregue a ti para que tú vivas y te perfecciones como persona, para que tú completes tu proyecto personal, porque solo la mirada del amor puede penetrar en el ser actual de la persona amada al tiempo que lo hace en el ser que está llamada a alcanzar. Como poéticamente ha dicho *Dostoievsky*, «Amar significa ver a la persona amada tal como Dios la ha pensado».

Ahora bien, esa entrega en que concluye el amor, esa donación de sí mismo, solo es posible en la medida en que la persona que *ama y quiere amar* sea dueña de sí: «La persona que no ha hecho operativa su libertad, extendiendo el imperio de la voluntad y del entendimiento al resto de sus facultades y potencias, la persona dominada por las pasiones, por el ambiente, por los vaivenes de un humor incontrolado, esa persona, si no lucha por dominarse, *es incapaz de amar*. Sólo quien ejerce el señorío de su propio ser puede, en un acto soberano de libertad, entregarlo plenamente a los otros, al hombre o mujer elegidos, a quien haya hecho objeto de sus amores» (Tomás Melendo, *op. cit*, pág. 28 *in fine* y 29).

De ahí la importancia de la voluntad en el amor, que no es mero sentimiento, ni siquiera primordialmente sentimiento, sino que alcanza su plenitud en aquel momento en que «surge de una decisión libre, reflexiva, y voluntaria del amante. Es, por lo tanto, un acto original del amante, provocado por él mismo, a través de la decisión de su voluntad» (Pedro Juan Viladrich, *Agonía del matrimonio legal*, EUNSA, 1989, 2ª ed., p. 113).

Por eso se ha podido decir que, en el amor, incluso en el amor natural entre padres e hijos, es imprescindible, para que sea auténticamente humano, convertir el mero afecto, la mera atracción natural, incluso biológica, en *elección*; hay que *elegir cada día y a cada hora* como término personal de nuestro amor a las mismas personas que amamos, re-creando, si es preciso, el afecto, el sentimiento, con la fuerza de la voluntad.

Entramos entonces en el terreno del *querer querer*, del *querer amar*, que sucede, perfeccionándola, a la fase inicial de enamoramiento y atracción, y que tan bien explica la siguiente anécdota que cuenta *Thibon* y recoge *Melendo* en el libro mencionado: «cito muy a menudo una frase de *Bismarck* (...), al escribir a su joven esposa, ya que ella, tímida criatura, no le había acompañado en todas las vicisitudes de su brillante carrera. Ella había escrito: "Me olvidarás a mí que soy una provincianita, entre tus princesas y tus embajadoras". Él respondió: "¿Olvidas que te he desposado para amarte?". Esta frase me parece definitiva. No simplemente "porque te amaba", sino "*para amarte*". Lo que significa echar el ancla en el porvenir. Separar una realidad eterna de las emociones fugaces de los sentidos y de la imaginación».

El amor auténticamente humano reclama, es cierto, porque no somos espíritu puro, la presencia activa de los sentimientos; pero solo una voluntad madura y fuerte sabrá llamar, armonizar y poner orden en las tendencias y emociones que nos asaltan; y encauzarlas hacia el amor, de modo que éste se «encarne» en el resto de nuestro organismo y se alimente con el empuje y dinamismo de esas mismas tendencias y emociones, del sentimiento, en fin.

«La voluntad puede —y debe: en pos de un querer mejor y más hondo!— acrecer su propia energía volitiva, aglutinando en torno a su buen amor toda esa constelación de tendencias y emociones afines que, a la par, prestan al amor electivo su trama decidida e íntegramente humana: afecto, ternura, delicadeza, pasión, embeleso. Y puede también acallar los movimientos tendenciales y los sentimientos que se oponen a su buen querer. Cuando no es capaz de hacerlo, la causa hay que buscarla —normalmente— en un imperfecto desarrollo de la facultad volitiva: la voluntad no ha adquirido todavía el temple reciamente humano que le permite *humanizar* decididamente sus sentimientos, concitarlos a favor de la persona y de lo que constituye su culminación conclusiva: el amor». (Tomás Melendo, *op. cit.*, pág. 106, *in fine*).

Otra característica de la persona humana es el estar en el tiempo. De este modo, también el amor está insertado en el tiempo, dentro de una biografía, en una evolución continua. Se pueden reconocer distintas fases del amor humano (el flechazo debido a la atracción física, el enamoramiento, el noviazgo, el matrimonio) y cada una tiene que comprender en sí las precedentes, transformándolas pero sin anularlas, así como el patrimonio genético de un hombre no cambia a lo largo de su vida, pero su aspecto a los 60 años es distinto del que tenía a los 30, y son la misma persona.

a) La atracción física

Suele ser el primer impulso en el amor matrimonial. Hay cónyuges que pretenden instalarse en este nivel, con la perniciosa consecuencia de que la incapacidad de trascender esta sensación y convertirla primero en hondo sentimiento y después en amor cabal conduce irremisiblemente a tratar a la persona como si fuera una cosa, un objeto. El efecto es fácil de deducir: si ya no me produce esa sensación de atracción física, tendré que buscar otro/a que me lo proporcione. ¿Es malo este nivel? No. El error consiste en considerarlo esencial y quedarse en él. En realidad ahí comienza, pero no acaba, el amor...

b) El enamoramiento

El siguiente nivel es el enamoramiento. Lo que impulsa a decir, más allá de la atracción física: ¡qué bien se está contigo! Es un nivel más elevado que el anterior, al que engloba y asume. Se va descubriendo y apreciando la personalidad del cónyuge, sus cualidades morales, su modo de ser. También hay quien se instala en esta fase de un sentimiento agradable, incluso embriagador. Pero aquí radica también su límite: por decirlo de algún modo, uno se complace en su enamoramiento en lugar de enamorarse del cónyuge. Entonces, como sucedía en el nivel anterior, cuando a uno le abandona ese sentimiento piensa que el amor se ha extinguido, y se ve tentado a sustituirlo por otro que le haga sentir lo que ya no experimenta. El enamoramiento es bueno y hay que fomentarlo a lo largo de la vida matrimonial, pero no es el final del recorrido ni la esencia del amor. Hay que ir más a fondo.

c) El amor de la voluntad

Es el nivel plenamente humano, el de la voluntad inteligente y libre que decide amar al cónyuge y entregarse a hacerle feliz, más allá de las sensaciones y sentimientos que le suscita. Una voluntad que, por así decir, agarra con fuerza el corazón y lo lleva donde quiere: a la persona amada, en todo momento, lugar y circunstancia.

El amor conyugal puede interrumpirse o terminar porque se queda en uno de estos momentos, o también porque se limita al último, olvidándose de los primeros, hasta perder completamente su sentido y todas las características propias del amor conyugal.

2. Amor matrimonial

Ahora bien, introduciéndonos en la naturaleza del amor conyugal, este tiene algunas características específicas que no conviene olvidar. Podríamos decir, siguiendo al mismo autor, que *lo específico del amor conyugal es la donación del propio cuerpo, precisamente en cuanto en él residen los órganos y funciones que hacen posible la concepción de una nueva vida.*

En esa dinámica de entrega que el amor impone, lo que caracteriza al amor conyugal es, precisamente, la extensión de la entrega al cuerpo, hasta el punto de que se puede decir sin temor a exagerar que el matrimonio es inicialmente «un cuerpo en dos almas» que buscan llegar a ser «un alma en un cuerpo». Es aquella «única unidad de vida y de por vida» de que habla *Viladrich*.

En efecto, los rasgos característicos del amor entre los esposos son:

- a) Amor plenamente humano. Es decir, según hemos explicado, aquel que sabe poner el corazón al servicio de la voluntad, conduciendo instintos, emociones y sentimientos hacia la persona amada; aquel que sabe *personalizar* el amor, esto es, poner en juego todos los aspectos integrantes de la personalidad en beneficio del amor.
- b) Amor total. Porque la dignidad de la persona no admite su aceptación parcial; la donación mutua en el matrimonio engloba la intimidad espiritual y la intimidad corporal, que es corolario de aquella, de modo que el encuentro sexual se convierte en la culminación de la propia donación espiritual y expresa *la entrega total del ser mediante la supresión de toda reserva.*

- c) Amor fiel y exclusivo. Que implica, en primer lugar, la ofrenda de la propia capacidad procreadora, con todas las dimensiones que la enriquecen, de manera exclusiva y recíproca, a la persona del cónyuge; porque así como los bienes espirituales no disminuyen, sino que se intensifican por la participación de otras personas (la alegría, por ejemplo, aumenta cuando se comunica a los demás...), los bienes corporales no pueden ser poseídos por más de una persona de manera total y plena, que es la única que puede satisfacer las exigencias de la dignidad humana.

Ahora bien, cabe destacar que lo que se ofrenda no es solo la mera capacidad procreadora, sino, con ella, *todo el conjunto de factores que la enriquecen y la dotan de sus dimensiones propiamente humanas*. Es decir, el consuelo, la comprensión, la ternura, el cariño con sus expresas manifestaciones corpóreas..., de modo que puede afirmarse que constituye ya un principio de infidelidad la búsqueda de esas *compensaciones* en otras personas.

Esta donación de la que estamos hablando implica que «cada uno de ellos se hace parte del otro, ambos se pertenecen mutuamente, no al modo como se posee o se es propietario de una cosa exterior, sino al modo como al hombre le pertenece su propio cuerpo (...) Cuando se acepta al otro por esposo, se le hace como parte de uno mismo; querer repudiarlo es como querer repudiarse a sí mismo» (J. Hervada, Carta sobre el divorcio, NGE, Navarra, 1998).

- d) Amor fecundo: No parece necesario recorrer el cúmulo de detalles que ponen de manifiesto el nexo que existe entre sexualidad y procreación. La fecundidad, espiritual y corporal, es de la naturaleza del amor, el amor es difusivo, se expande, sale de sí mismo. La esterilidad nunca ha sido atributo del amor.

Existe «una relación necesaria entre matrimonio y fecundidad, porque el matrimonio está basado en la diferencia sexual, siendo el desarrollo específicamente humano de la sexualidad; y es evidente de toda evidencia que el sexo, en su razón, resulta directa y esencialmente relativo a la generación, como la inteligencia al conocimiento, la vista a la visión o el oído a la captación de sonidos» (J. Hervada, *op. cit.* pág...).

El amor que busca la unión debe desear el fruto natural de esta, en el que se afirma y alcanza su plena realización. Es en el hijo, afirma *Leclercq*, que los padres alcanzan la fusión completa, al reunir aquél la doble personalidad de estos fundida en una nueva unidad, armoniosa y única.

3. Consentimiento matrimonial o pacto conyugal

Vista cuál sea la naturaleza del amor matrimonial, del amor entre un hombre y una mujer unidos en matrimonio, nos detendremos ahora en la consideración del pacto, del consentimiento matrimonial.

De los rasgos esenciales del amor matrimonial se puede deducir cuáles son los bienes de todo matrimonio: la *unidad*, en cuanto que voluntad de ser «uno con una», que exige la fidelidad, y excluye por tanto el adulterio, la poligamia, las relaciones homosexuales...; la *indisolubilidad*, que deriva del carácter irrevocable del amor, entrega total y para siempre, y excluye el divorcio; y la *apertura a la vida*, que implica el bien de la fecundidad y de la educación de los hijos según las circunstancias concretas de cada matrimonio, y excluye la esterilidad voluntaria, permanente y artificial de las relaciones conyugales.

Éste es el objeto del consentimiento matrimonial, del pacto conyugal. Al dar el consentimiento matrimonial, o se acepta el amor matrimonial en su propia naturaleza, con todos los rasgos y elementos que le son propios, o no se contrae matrimonio.

Al decir «sí, quiero» estoy diciendo: «sí, lucharé por acrecer cada día más el amor que ya te tengo, te elegiré cada día como término de mi amor, apartaré cuantos obstáculos desvíen mi atención de ti, me dedicaré a ti el resto de mi vida, mi cuerpo será tuyo, como el tuyo mío, para que lo cuides como cosa propia, y recibiré y educaré como mejor sepa los hijos que nazcan de nuestra unión».

Con el consentimiento matrimonial no hacemos más —ni menos— que adentrarnos en el universo precioso del amor verdadero; pero, una vez nos hemos decidido por el amor mediante el acto de voluntad que supone el consentimiento, ese mismo amor nos desborda, nos envuelve y supera, de manera que no es él el que está subordinado a nosotros, sino nosotros puestos a su servicio. Con nuestra voluntad, con nuestro consentimiento, podemos introducirnos en el amor matrimonial, pero no modificarlo; no podemos cambiar la naturaleza del amor conyugal al albur de nuestro capricho, de nuestro estado de ánimo, de nuestra acaso voluble voluntad. El amor es lo que es y el matrimonio, fundado en el amor matrimonial que hemos intentado describir, tiene una naturaleza que debemos respetar.

No podemos caer en la falacia del llamado «pacto social», que pretende que todo vínculo depende, con mayor o menor fuerza, de la voluntad de los asociados, de modo que el matrimonio decaería si desaparece la voluntad inicial que lo genera.

Lo explica muy bien *Javier Hervada*: «Uno de esos argumentos (...) se resume en decir que, como las cosas se deshacen por las mismas causas que las crean y la causa que origina el vínculo conyugal es el consentimiento, también el consentimiento es capaz de romper el matrimonio (...)

«No hace falta decir que la primera afirmación no es universal ni se aplica a todas las cosas. Un cuchillo hiere, pero no cura la herida; escribimos con un lápiz y borramos con una goma. Sólo tiene aplicación cuando el efecto es continuamente causado por la causa; el sol alumbra y calienta en tanto envía sus rayos, de manera que si el sol se oculta dejamos de recibir su luz y su calor (...). El consentimiento de los contrayentes es causa del vínculo conyugal, pero este vínculo no es una voluntad continuada. La unión entre los esposos es un vínculo objetivo de Derecho natural».

«El vínculo es causado por el consentimiento, pero no permanece por el consentimiento, sino por la ley natural. Es más, si la voluntad de los cónyuges es capaz de crear el vínculo es porque existen los presupuestos de ley natural. Antes que el consentimiento, la naturaleza humana ha dividido al hombre en varón y mujer, les ha dotado de la inclinación mutua y de la capacidad de amarse, ha ordenado la distinción de sexos en relación a sus funciones respectivas, ha establecido sus bienes y la ley que regula su perfección. El matrimonio es una institución de Derecho natural, no un producto de un hipotético pacto social; la única función del consentimiento es que los contrayentes se acepten como esposos, según el orden del Derecho natural» (*op cit.* págs. 36 a 39).

En efecto, igual que podemos decidir ser padres, pero un vez lo somos no podemos abandonar esta condición, que nos viene dada por naturaleza, podemos decidir ser esposos, pero no dejar de serlo.

El pacto conyugal es, pues, un compromiso de vivir en el amor matrimonial, compromiso jurídico al que debemos acudir cuando el sentimiento flaquea, cuando la emoción no acompaña, cuando el instinto se desvía del camino que le hemos mostrado; porque recordando aquella *alianza*, aquel pacto que nos hizo, en efecto, *aliados* para un futuro eterno, encontraremos un asidero, un cimiento sobre el que reconstruir nuestro amor cuando los avatares de nuestra trayectoria personal y nuestro propio descuido lo hayan maltratado y mitigado.

La razón humana, cuando no está dañada por el error u obcecada por la pasión —afirma el mismo Hervada—, es capaz de conocer la ley natural, que tiene un valor universal y es la fuente de todas las leyes instituidas por los hombres. El Derecho natural representa la objetividad de una regla de conducta y de una exigencia de justicia, que es inherente a la persona humana. No es objeto de opinión o de opción, sino de conocimiento y de estudio; no es elección, sino verdad.

Todavía más, el Derecho natural actúa como límite de la democracia, es el cauce necesario por el que discurre cualquier sistema político, sin que la fuerza de los votos ni la decisión del tirano tengan la capacidad de modificar la naturaleza ni la ley natural, moral o física.

El pacto matrimonial

Para situarnos, debemos distinguir entre dos binomios: varón-mujer, de una parte, esposo-esposa, de otra. ¿Qué es lo que, en definitiva, convierte el amor entre varón y mujer en amor entre esposo y esposa? ¿Qué es el pacto matrimonial? ¿Qué le añade ese pacto al amor entre varón y mujer?

1. La unión comprometida

El amor conyugal verdadero inclina al varón y a la mujer a la unión conyugal o matrimonio. ¿Qué significa esta unión exactamente? Que el amor conyugal no se limita, cuando es pleno y se quiere realizar en todas sus posibilidades, al encuentro pasajero; por el contrario, inclina a los amantes a la formación de la común unidad varón-mujer (comunidad conyugal). Sólo en esa profunda y estable unión conyugal se realiza la complementariedad entre virilidad y feminidad —en toda su potencia— y se vive el despliegue total del amor entre sus dos personas.

El amor conyugal inclina a unirse, esto es, invita, insistentemente, pero solo invita; por ello resulta capital distinguir esta decisión fundacional de la unión, de todo el resto de actos de amor previos y subsiguientes que haya habido entre los amantes.

Las nupcias, la boda, el casamiento indican el momento en el que los contrayentes intercambian el consentimiento o pacto matrimonial. Y sociedad, comunidad, estado, unión y vínculo significan el matrimonio, propiamente dicho, la pareja en cuanto ya unida. Para distinguirlo con mayor precisión deberíamos hablar de matrimonio (pacto e institución) y vida matrimonial, estado consecuencia del anterior.

Los esposos han decidido ser una sola historia, un solo camino, un solo viaje, una única meta, una unidad co-biográfica. Y esa unión la han comprometido mediante un acto de voluntad. Ese acto —por eso es original— no es tanto un acto de quererse, cuanto de querer quererse. Es un compromiso de amor que hace comprometido al amor.

Esta es la grandeza de la libertad, el hecho de que, mediante un acto de voluntad, la persona libremente pueda hoy dar ya todo su futuro a algo o a alguien. Esto es comprometerse. Y, de ahí que el compromiso sea siempre un acto de entrega de futuro y un acto máximo de libertad. Mediante ese acto voluntario, el hombre decide hoy ser en el mañana lo que ha comprometido. En este sentido, la persona es y puede ser lo que quiere ser. Atrae al futuro —que todavía no es—, lo domina con su libertad y lo decide con su voluntad, ya aquí y ahora, en una dirección u otra. Quien no sabe comprometerse, no sabe vivir como persona.

La unión comprometida es el primer requisito que distingue la unión entre varón y mujer de la unión entre esposa y esposo. Un hombre y una mujer pueden estar juntos toda su vida, sin haberse comprometido para toda la vida, porque no ha existido nunca un instante decisorio y fundacional. Se trata de una mera convivencia (vivir con o estar con). El matiz es clave, pues comprenderlo equivale a saber diferenciar el sentido estricto y exacto del matrimonio frente a todo un conjunto de relaciones entre varón y mujer, las cuales, aunque sean monógamas, heterosexuales y hayan durado de hecho toda la vida, no son, en rigor, matrimonio, porque carecen de pacto matrimonial o compromiso. De igual modo, un hombre y una mujer pueden hacer ese acto de compromiso y dejar de convivir, y, sin embargo, sigue existiendo el pacto matrimonial.

2. La unión debida

Visto lo anterior, cabe preguntarnos: ¿cualquier compromiso es, sin más, pacto matrimonial? La respuesta es ciertamente que no. No hay pacto matrimonial sin compromiso. Pero esta decisión fundacional de la unión conyugal requiere otras notas imprescindibles. Veamos la segunda de ellas,

El amor conyugal —como todo verdadero amor— es, en su principio, un don gratuito. Quiere decir esto que, sea espontáneo, voluntario o ambas cosas a la vez, el amor entre varón y mujer es un regalo. Algo que no se debe, que se da gratis. El varón y la mujer se aman porque les da la gana. En este sentido, el amor es en su origen una liberalidad, un acto libre, una donación. Nunca una deuda.

Varón y mujer se convierten en esposo y esposa cuando, a través del compromiso, se entregan realmente el uno al otro la entera virilidad y la entera feminidad, constituyéndose ambos en una unión única.

Nadie les obliga a darse como varón y como mujer. Por eso la decisión es libre. Ahora bien, tampoco lo que se dan se lo debían. Por eso, la entrega es en su origen un regalo gratuito. Mas a partir del instante en que se lo dan recíprocamente, quedan en un estado de mutua pertenencia.

Han decidido, por tanto, pertenecer al otro; se han "desposado" entre sí. Ya no son, simplemente, varón y mujer, sino esposos. Para ellos, porque así lo han querido libremente, la gratuidad del amor se ha transformado en deuda.

Han convertido lo gratuito en debido, mediante un acto libre de mutua donación. Son el uno del otro y se deben el uno al otro. Y esto no es una bella metáfora. Esta coposesión mutua, de suerte que ya no son dos, sino un solo ser (unidad en el ser aunque no en el obrar), y, por tanto, se deben en justicia el uno al otro, ha de entenderse en sentido rigurosamente literal. El amor se ha convertido, sin dejar de ser amor, también en justicia.

Esta es la insólita grandeza del pacto matrimonial, estrictamente considerado. Mediante una decisión libérrima, un varón y una mujer se comprometen a deberse amor. ¿Por qué? Porque se han hecho propiedad el uno del otro. Lo gratuito ha quedado transformado en debido. Son, sencillamente, esposos.

Se vinculan de manera que será justo que el uno sea del otro; son deuda el uno para el otro, por una decisión libre de su voluntad. Esto es el pacto matrimonial.

La entrega es tan real que funda una deuda, una obligación de justicia, un vínculo. Todo lo que uno es y podrá ser como varón ya no es suyo, sino de su esposa. Y todo lo que una es y podrá ser como mujer ya no es suyo, sino de su esposo. Todo lo conyugable que cada uno tiene como persona es coposeído por ambos a título de deuda.

Queda claro, por tanto, que cuando falta en el pacto matrimonial esa entrega mutua real, no hay matrimonio. Entre varón y mujer, en ese caso, habrá otra relación, pero no existe el matrimonio.

El matrimonio no es, en su esencia, una ceremonia, un documento inscrito en un registro, la mera convivencia bajo un mismo techo y sobre un mismo lecho, unas previsiones legales, etc. El matrimonio no es más (ni menos) que el vínculo que surge del pacto matrimonial. Y ese pacto —por encima de cualquier apariencia convencional, legal, religiosa, esnob o extravagante— existe en su verdadero y pleno sentido, o no hay matrimonio, porque no hay esposos.

3. La unión natural

Para finalizar cabe también preguntarnos: ¿qué se entregan varón y mujer, en el pacto, para convertirse en esposo y esposa?

Se entregan como varón y mujer (distinción de sexos); se entregan en cuanto sexos complementarios ordenados a la fecundidad humana (procreación y fecundidad); se entregan en cuanto personas constitutivamente abiertas a la solidaridad y comunidad estables (sociabilidad y estabilidad); se entregan toda la inclinación unitiva de sus dimensiones instintivas, sensitivas y racionales (el amor conyugal); y se entregan así porque les da la gana (libertad).

Si los cónyuges no entregan esas piezas tal como son naturalmente, si las distorsionan artificialmente o si las entregan parcialmente, tampoco hay pacto matrimonial. Si falta la distinción de sexos; si se niega o se excluye la fecundidad; si no hay solidaridad, mutua ayuda, estabilidad; si no existe amor conyugal; si no hay libertad, la fórmula resultante será cualquier cosa menos matrimonio en sentido estricto.

Ahora bien, ¿qué significa que el pacto matrimonial implica una unión natural? Sencillamente, que el contenido que los cónyuges se entregan no ha de ser un contenido artificial y arbitrariamente inventado por las partes. Se entregan lo natural, es decir, pactan una unión entre varón y mujer perpetua y exclusiva, orientada a la fecundidad humana. Lo natural es la unión, no el encuentro pasajero insolidario. Lo natural es la unión entre varón y mujer, esto es, lo conyugal. Lo natural es la perpetuidad del para siempre y la exclusividad del uno con una. Y lo natural es la apertura de la comunidad conyugal, de la mutua ayuda y compenetración y de la sexualidad a una procreación y educación integrales de nuevos varones y mujeres.

Este es el contenido natural del pacto o compromiso como entrega plena, sin dejar nada fuera de la misma, puesto que de lo contrario habría parcialidad en la entrega y, por tanto, ausencia de matrimonio. Esto es lo que con tanta naturalidad viene a la cabeza de los novios en el momento del flechazo o enamoramiento inicial: tú y yo juntos para siempre.

Guion para vosotros solos

Programa: Amor Matrimonial 2

Tema: La alianza del amor

Fecha: _____

Sesión nº1

Caso: *Es una sensación extraña
Nuestro amor se apaga*

Notas técnicas: Alianza matrimonial
Pacto matrimonial

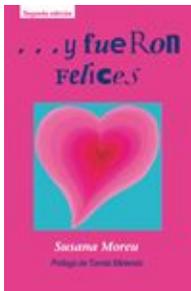
Con esta hoja queremos ayudaros a reflexionar sobre todos los aspectos que se han tratado en esta sesión. Hablar de ello precipitadamente podría ser una falta de prudencia, pero no profundizar en temas tan importantes para la vida matrimonial podría llevaros a la falta de comunicación, a la desconfianza o al desencanto. Hasta la próxima sesión tenéis varios días para plantearos estas cuestiones y para utilizarlas como tema de conversación. No dejéis de hacerlo si queréis crecer en vuestro «Amor Matrimonial».

1. ¿El tiempo y las dificultades de la vida misma os han hecho modificar el compromiso adquirido libremente el día de la boda?
2. ¿Son solo los sentimientos los que actualmente rigen vuestras acciones y decisiones?
3. ¿Habéis sido capaces de identificar los aspectos concretos de los pequeños distanciamientos de la vida matrimonial?
4. ¿Habéis hablado sobre vuestras preferencias personales, profundizando, y sobre todo aquello que pueda modificar vuestro compromiso?
5. Cuando pensáis en vuestro matrimonio, ¿acudís al «Si hubiese sabido...» para justificar la poca voluntad de mejora?
6. ¿Tenéis tendencia a plantearos siempre el cambio del otro, aunque todos sabemos que la mejora de las situaciones pasa por la mejora personal?
7. ¿Sois conscientes de los compromisos que adquiristeis el día de vuestra boda o jamás habéis hablado de ello?



VIDAL-QUADRAS, Javier. *Después de amar te amaré.*
Iiunsa, 2004. 144 p. 10,00 €. ISBN: 978-84-8469-100-6

En estas páginas van algunas ideas para despertar el único ideal que vale la pena en el amor: amar para siempre. Pero un amor así está reservado a los espíritus libres, soberanos, capaces de entregarse uno y otro día, de levantarse después de cada tropiezo, haciendo vida de su libertad. Esta libertad para amar hay que ganarla. ¿Cómo? No hay reglas pero sí apuntes, notas, pensamientos, muchos de ellos procedentes de la experiencia vivida y recibida, que uno puede escuchar y meditar.



MOREU, Susana. *... y fueron felices.*
Iiunsa, 20012. 248 p. 14,00 €. ISBN: 978-84-8469-311-6

El contenido del libro desgana la idea de que el matrimonio es una donación total, definitiva y excluyente, renovada día a día y alimentada por detalles constantes. En la sociedad actual hay miedo al compromiso estable y a la exclusividad, considerados como pérdida de libertad; sin embargo, una relación que no sea una entrega total o un amor incondicional, está abocada al fracaso. Se incluyen casos prácticos.



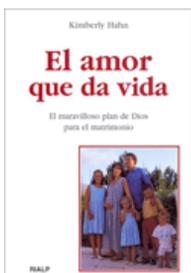
GOTTMAN, John. *Diez claves para transformar tu matrimonio.*
Paidós Ibérica, 2008. 317 p. 20,00 €. ISBN: 978-84-493-2140-5

Un libro imprescindible para recuperar el afecto y el romanticismo perdidos a causa de años de comunicación ineficaz. ¿Sientes que te has distanciado de tu pareja? ¿Que la mayor parte del tiempo os dedicáis a los hijos? Para el Dr. Gottman y su colega y esposa, la Dra. Julie Schwartz Gottman, esta es una situación normal.



MANGLANO, José Pedro. *El libro del matrimonio.*
Planeta, 2010. 384 p. 19,00 €. ISBN: 978-84-08-09278-0

La verdad del matrimonio no se descubre con axiomas teóricos y abstracciones, no se desvela por combinación de palabras y construcciones lógicas a partir de un principio que queda lejano y, posiblemente, cada vez más manipulado a medida que se aleja del primer axioma. No. El matrimonio es posible vivirlo sin siquiera saber leer ni escribir, tiene su verdad en sí mismo. ¿Por qué no descubrirlo en la vida –no en cualquier vida, sino en vidas modeladas por el misterio– en lugar de llegar a él desde la teoría?



HAHN, Kimberly. *El amor que da vida.*
Rialp, 2006. 416 p. 18,00 €. ISBN: 978-84-321-3574-3

De un modo luminoso y positivo, la autora muestra un camino de amor que ayuda a crear familias unidas y felices: el maravilloso plan de Dios para el matrimonio, revelado en la Sagrada Escritura y desarrollado en el magisterio de la Iglesia Católica. Ofrece una descripción del verdadero significado del amor conyugal, y aborda también cuestiones como planificación familiar natural, infertilidad, aborto, anticoncepción o esterilización. Además de contar su experiencia, aporta los testimonios de numerosas familias.

¡Él tendría que...!

¡Desde luego, hay que ver qué mala cara tengo hoy! Claro que si se lo digo a Juan, tampoco me entenderá. Me dirá lo de siempre: "Qué va, estás guapísima". ¿Realmente me mira, o es que no se fija en nada? ¿Y ahora qué me pongo?

¡Ya estamos! Otra vez la toalla mojada en el sillón, con lo que sabe que me molesta, parece que lo hace adrede; siempre igual, él a lo suyo, no hay manera de que se fije en lo que hace. Seguro que tiene la bolsa de deporte de ayer todavía por deshacer. Por lo menos ha hecho la cama mientras me duchaba...; la verdad es que, a veces, se esfuerza, parece que quiere mejorar, pero... no sé, ayer, sin ir más lejos, otra vez la cartera en el recibidor. ¿Qué le costará dejarla en nuestro cuarto? Me pregunto si debería hablar con él más detenidamente de este tema. No, creo que se enfadará.

Seguro que ahora está hojeando el periódico en el pasillo delante de los niños, mientras ellos se pelean. A él todo parece darle igual; no parece afectarle que se peleen, ni que coman mal, ni que vayan desarreglados, ni que sean desordenados...; empiezo a estar cansada de luchar sola.

Los niños... la verdad es que estoy muy saturada, no sé si sirvo como educadora, ni como esposa. No me salen las cosas como quiero. Y lo peor es que no sé si Juan me comprende. Me dirá, como siempre hace, que estoy demasiado metida en el problema y me fijo solo en los detalles y no en el conjunto, que tengo que tomar distancia, que estoy cansada. Quizás tenga razón, no sé... Lo único que sé es que tengo la sensación de tirar de una pesada carga y que no recibo apoyo. ¿Realmente me comprende Juan?

A veces parece tan distante... No le preocupan mis cosas; ni siquiera me ha preguntado cómo me fue ayer en la comida con mis amigas. Por supuesto, yo no se lo voy a recordar, ¡a ver si me dice algo! Si realmente le interesara mi vida, me preguntaría. No puedo entender cómo no se acuerda. Somos muy distintos en esto.

Por otra parte, si me quisiera tanto como dice, no debería hacer falta que yo le recordara lo que me gusta después de tantos años casados, él tendría que conocer mis pensamientos y mis gustos sin que yo se lo dijera. ¿Por qué nunca me dice que me quiere? ¿Por qué no ve todo lo que hago? A veces me gustaría que se fijara más y, sobre todo, que me lo dijera más.

Y ahora, ¿dónde estará? Siempre desaparece cuando más falta hace. Los niños por peinar, yo acabándome de arreglar y él desaparece.

Creo que exagera

Qué pesado es hacer la cama de matrimonio. La haré rápido para que, cuando salga del lavabo, se la encuentre hecha, así se animará, que parece que hoy no se ha levantado de buen humor. Siempre le pasa igual cuando vamos a casa de mis padres. Ahora tardará media hora más y, como siempre, llegaremos tarde; en cambio, cuando quedamos a cenar con sus amigas y sus maridos, todo son prisas para llegar puntuales.

Creo que ya está todo listo. A ver si puedo hojear y saber qué dice la prensa...

Hay que ver cómo se pelean los niños. «—¡Niños, no os peleéis! ¡Acabad de arreglaros que nos vamos a casa de los abuelos!». Ya está el Ministro de Economía diciendo tonterías...

No sé, últimamente veo a Belén muy negativa. En casa solo ve lo malo, se fija en todos los detalles y a los niños los agobia. No se puede ser perfecto las veinticuatro horas del día. En cambio, basta que salgamos con amigos y se torna encantadora, todo son sonrisas y simpatías. Parece como si solo quisiera agradar a los demás.

Por cierto, ¿dónde está mi cartera? Ayer la dejé aquí. Seguro que la ha cambiado ella de lugar, con esa manía de recogerlo todo... Y sí, quizás debería esforzarme más por dejarla en nuestro cuarto cuando llego de trabajar y no en el recibidor, pero...

... Aún no entiendo porqué ayer me dijo que no me preocupaba mucho por ella. ¡Si no hago más que pensar en ella y en los niños! Quizás no le di un beso al despedirme por la mañana, o no la llamé desde la oficina. Pero creo que exagera un poco; la verdad es que la llamo casi a diario para ver cómo le ha ido... pero fallo un día y ya está. Sin embargo, no valora el resto de los días..., como si ese pequeño olvido significara que no la quiero. El amor se lleva dentro.

Y luego, encima, tengo que soportar esas indirectas cuando vamos a casa de sus padres; porque, claro, su querido hermanito lo hace todo bien... ¡Es tan atento! ¡Tan considerado! Me gustaría ver qué tal es en la intimidad de su casa.

Noto que desde que trabaja todo el día va más cansada, pero cualquiera le dice algo, siempre reacciona a la tremenda; cualquier comentario le parece una crítica y cualquier sugerencia una imposición, aunque la verdad es que tampoco sé muy bien qué quiere de mí cuando se queja de su trabajo, porque cuantas más soluciones le propongo, más parece molestarle. Reconozco que me cuesta entenderla... somos muy diferentes.

Comunicación y toma de decisiones en el matrimonio

Según el diccionario de la R.A.E., el verbo comunicar y el sustantivo *comunicación* tienen diversas acepciones, todas ellas muy sugerentes para el ámbito que nos ocupa: *comunicar es hacer partícipe, descubrir a otro, hacerle saber*; pero también lo es el mero *trato o correspondencia*; y es *comunicación la transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor*; por último, *comunicación* puede ser sinónimo de *unión, es la unión que se establece entre ciertas cosas*.

Todas estas definiciones tienen, qué duda cabe, su utilidad en el seno del matrimonio. Resulta curioso comprobar cómo es esta «comunicación», una de las palabras más pronunciadas y a veces menos conocidas, menos analizadas en el ámbito de la relación matrimonial. Cuántos desencuentros no se evitarían tantos y tantos matrimonios con tan solo tener algunas nociones algo más precisas sobre los diversos aspectos que encierra el mundo de la comunicación dentro del matrimonio. Intentemos destacar algunos de ellos.

1. El manejo de las emociones

Conviene, en primer lugar, conocer las diferencias básicas en la forma de comunicación del hombre y de la mujer, porque de su conocimiento o ignorancia va a depender el que sepamos cómo nuestro cónyuge maneja las emociones y cómo debemos manejarlas nosotros a la vista de este dato diferencial. Estas diferencias han sido estudiadas con detalle por A. T. Beck (*Con el amor no basta*) cuyas conclusiones resume Ángeles Sanz (*La vida en pareja*). Seguimos partes de este libro para la elaboración de esta nota:

a) Las preguntas. *Con carácter general puede decirse que las mujeres las utilizan como una forma de mantener la conversación y de mostrar su implicación en los temas; por el contrario, los hombres hacen preguntas cuando quieren obtener alguna información*. Por eso, los hombres se esfuerzan vanamente en intentar resolver los problemas que creen detectan en las preguntas femeninas, cuando las mujeres no buscan soluciones —normalmente ya las saben—, sino comprensión y algún comentario afectivo o personal.

b) La forma de mantener un tema de conversación. Los hombres, una vez dicho lo que tienen que decir, han cumplido su objetivo y no suelen entretenerse más; las mujeres tienden a establecer conexiones y continúan la conversación hasta llegar adonde ellas querían, encontrándose muchas veces con la desagradable sorpresa de no haber sido escuchadas, pues al hombre le parecía evidente que ya había dicho lo que tenía que decir y que el tema estaba agotado.

c) Los detalles de los temas. *Para las mujeres, el compartir con todo lujo de detalles sus secretos y emociones con su marido constituye una gran fuente de satisfacción; a los hombres, por el contrario, les gusta menos discutir sus temas personales, ya que se encuentran más cómodos hablando de política, economía... Así, las mujeres interpretan que para ellos sus temas personales no cuentan, mientras que los hombres no entienden por qué hay que seguir ahondando en tanta multitud de detalles, que no es sino «más de lo mismo».*

d) La finalidad de la propia comunicación. *A las mujeres les gusta contar sus cosas a los demás, pero sobre todo comentar con su marido sus problemas y experiencias simplemente por el hecho de comunicarlas. Los hombres, sin embargo, interpretan esos pormenores como problemas, como consultas que se les hacen y ante las que tienen que dar alguna respuesta, alguna solución.*

Cuanto más recurrente sea el tema de conversación y más detalles saquen las mujeres a relucir, más se preocupan ellos; empiezan a verlo todo más negro, más difícil y complicado, por lo que tienden a entristecerse, llegando a pensar que están fracasando como maridos al no lograr que su mujer no se preocupe por las cosas.

Todo ello influye, como decíamos, en el manejo de las emociones. Con carácter general, puede decirse que las mujeres tienden a ser más verbales, a expresar más sus sentimientos, a volcarse más hacia el mundo exterior; mientras los hombres tienden más al análisis de la información encaminada a la acción, es decir, a la solución de problemas más que al conocimiento exhaustivo de la situación, atendiendo principalmente a lo esencial de aquellos, no a lo secundario.

El reflejo que todo ello tiene en el manejo de las emociones se expresa en que, cuando la relación va bien, las mujeres lo demuestran comentando los pormenores, intentando comunicar y transmitir todo; mientras que los hombres se muestran relajados y contentos, sin entrar en mayores detalles. Esta distinta reacción puede provocar incomprendiones; así, las mujeres pueden interpretar la actitud de su marido como una falta de interés, mientras que los hombres no alcanzan a entender el porqué de dar tantas vueltas a una situación que ya es satisfactoria y no plantea problemas.

Cuando la relación es turbia, las incomprendiones se acentúan de manera notable, pues las mujeres tienden a sobrecargar los aspectos negativos, a comentar detalles que les desagradan (a veces aun a pesar de sí mismas, pues, aunque no quieren, no pueden dejar de hacerlo) y sienten el impulso de soltar todo lo que llevan dentro hasta el final. Los hombres, por el contrario, ante una situación conflictiva se quedan callados, paralizados, como inmóviles, y se encierran en ellos mismos; analizan el problema —y solo ese problema— y buscan soluciones. Pero que estén callados no significa que no vayan a hacer nada, al contrario, hallada la solución («su solución») pasan a la acción y dan el tema por zanjado, muchas veces olvidando comprobar si era la mejor opción y, casi siempre, sin informar a su mujer de este proceso.

Por este camino, y sin conocer la «psicología» del cónyuge, se corre el riesgo de radicalizar la propia forma de manejo de las emociones, lo que hará que el matrimonio se distancie.

Es muy importante entender que el otro no muestra sus emociones o se comporta de una determinada forma para molestar, sino porque no sabe, no ha aprendido a hacerlo de otra manera, y que, además, está viviendo la misma sensación en relación con nosotros.

2. El manejo de los pensamientos

Otro ámbito importante que debemos aprender a manejar es el de los pensamientos. En él podemos distinguir las *expectativas* y las *atribuciones*.

Las expectativas son todo aquello que esperamos recibir de nuestro cónyuge. Muchas de ellas no las elaboramos de una manera reflexiva, sino que las hemos aprehendido casi automáticamente y están influenciadas por muchos factores, por un modelo cultural, por la incidencia de la publicidad... En muchas ocasiones ni siquiera las tenemos bien identificadas y definidas, pero, a pesar de ello, siguen actuando y aparecen de manera involuntaria cuando menos las esperamos.

A veces nuestro cónyuge no actúa como esperábamos de él y ello constituye una sorpresa, porque rompe nuestra expectativa previa. Por lo general, el impacto es mayor para los acontecimientos negativos que para los positivos.

Muchas de estas expectativas quedan en nuestro fuero interno y no las comentamos con nuestra pareja, sin darle de esta manera la posibilidad de colmarlas como a nosotros nos gustaría. Varias razones explican este silencio:

- a) *No hace falta hablarlo.* «Ya me conoce, me quiere, sabe lo que deseo y, además, va a llevarlo a cabo tal y como yo lo pienso, porque me conoce muy bien», solemos razonar con cierta ingenuidad.
- b) *Temor o duda ante la discrepancia.* Situación que se da cuando uno de los dos teme la reacción del otro o se siente inseguro.
- c) *El cariño lo puede todo.* Pensamos que el cariño y el afecto son suficientes y pueden superar todas las diferencias.

Para el buen funcionamiento de la relación es muy conveniente que cada persona conozca sus propias expectativas y las comente con su cónyuge. Llegar a concretarlas es un importante paso hacia delante, y transmitir las puede significar un cambio importante en la actitud de nuestra mujer o nuestro marido, porque diciéndole lo que esperamos de él le damos la oportunidad, que a buen seguro está esperando, de poder satisfacer nuestras expectativas (que no nuestros caprichos).

Las atribuciones son la forma en que responsabilizamos a algo o a alguien de aquello que nos ocurre. Todos tendemos a buscar responsables y, en el matrimonio, a menudo solo encontramos a mano a un destinatario de nuestra atribución.

La Psicología ha comprobado que la mecánica de las atribuciones funciona independientemente de la manera en que los hechos se han producido. Actúan más bien en función de alguna creencia previa que nos hemos formado sobre algún aspecto importante de la relación o sobre alguna característica de nuestro cónyuge: partiendo de esta premisa —casi siempre cargada de subjetividad y emotividad—, tendemos a atender solo a los detalles que confirman nuestro prejuicio y a buscar inconscientemente datos que confirmen nuestra apreciación.

En las parejas felices las atribuciones funcionan atribuyendo involuntariamente sucesos positivos al otro («¡Qué rato más agradable, qué bien se está con ella!», «¡Qué cariñoso es!», «no me extraña que se olvide, icon la cantidad de cosas que tiene en la cabeza!», «es comprensible que llegue tarde, iseguro que le han preguntado mil cosas los niños antes de salir!»). Cuantos más sucesos positivos se atribuyan al otro, mejor irá la relación, porque iremos atribuyendo nuestra felicidad a nuestro cónyuge.

Por el contrario, en las parejas que se distancian, las atribuciones negativas tienen más peso que las positivas («¡Por fin ha encontrado tiempo para pensar en mí y estar un ratito conmigo!», «¡Vaya, hoy está cariñoso, a saber qué es lo que persigue!», «¡Ya se ha vuelto a olvidar, mis cosas no le importan nada!», «¡Ya estamos, sabiendo lo mucho que me molesta llegar tarde...!»).

Lo que más daño puede hacer a una relación, incluso sin discusión, es funcionar responsabilizando al otro o a la relación del malestar que uno sienta. Conocer la mecánica de las atribuciones ayuda mucho a explicar algunos enfados o malos humores insospechados. Las parejas que se sienten felices, aunque por supuesto se encuentran con situaciones negativas, parecen tener muy clara la idea de que *el otro no hace daño porque quiera dañar*. Esta actitud abierta permite encarar las situaciones negativas de una manera más sosegada, objetiva y constructiva, porque el cónyuge molesto por la conducta de su consorte entiende que este comete errores más por torpeza o por desconocimiento que por otra razón y, desde luego, no ve ninguna intencionalidad en su actuar; de este modo, sin olvidar el suceso, se puede reconducir y hablar sin enfrentamientos ni tensiones.

3. Los errores en la comunicación

El primer error que puede cometerse es pensar que comunicación equivale a palabra. En la relación matrimonial todo es comunicación, transmiten mucho más los aspectos no verbales que los verbales. Gestos negativos, expresiones de desprecio o indiferencia, interrupciones, no mirar a los ojos... todo esto basta por sí mismo, sin necesidad de palabras, para expresar una mala relación. Asentir, mirar a los ojos, tocarse, dedicar sonrisas, hacer gestos de complicidad, guiños... todo eso indica una buena relación.

Algunos errores clásicos en el estilo de comunicación de la mala relación de pareja son los que siguen:

- a) *Generalización*. Cualquier comentario se extiende a todo el comportamiento, los detalles solo se tienen en cuenta para aportar más datos que justifiquen la generalización.
- b) *Rigidez*. Solo cabe imponerse al otro, hay que convencerle a toda costa; como si aceptar su punto de vista fuera una derrota. El efecto es que no se suelen comentar sino los temas conflictivos, hasta el extremo de que se desconoce la opinión del cónyuge sobre no pocos temas de actualidad o incluso personales.
- c) *Monólogos*. Suelen producirse cuando uno de los dos tiende a monopolizar la comunicación, lo que provoca que el otro tenga la sensación de que su opinión no cuenta y acabe por autoexcluirse.
- d) *Negativismo*. Es la tendencia a comentar más lo que desagrada que lo que gusta, a no alabar, acaso por conocidas, las cosas buenas del cónyuge.
- e) *Pasado recurrente*. Es la tendencia a recordarse mutuamente agravios o hechos negativos del pasado para reforzar o justificar lo ocurrido en el presente, o como defensa ante una imputación que se nos hace.

A los que pueden añadirse otros, más directamente relacionados con la manera de pensar:

- a) *La absolutización (siempre-nunca; todo-nada)*. Se trata de la categorización de los sucesos, de la conversión de un hecho en un estado, de la atribución de un rasgo de la personalidad cuando solo se ha dado un suceso aislado o esporádico. El efecto que provocan es la sensación de injusticia y de maltrato y la desmotivación para mejorar.
- b) *La magnificación y la minimización*. Es la tendencia a magnificar los detalles negativos y minimizar los positivos. Se supone que estos últimos forman parte del deber y no se agradecen ni destacan, mientras que los primeros constituyen agresiones intolerables que se reducen al absurdo («*si mi vida hubiera dependido de que me trajeras la medicina, me hubiera muerto, ino te importo nada!*»)
- c) *El filtro mental*. Consiste en radicalizar la subjetividad hasta fijarse sólo en lo que se acomoda al propio punto de vista, sacando de contexto detalles para confirmar nuestra visión de la jugada.
- d) *Los «debería» dicotómicos*. Son los planteamientos en que solo se admiten dos salidas drásticas posibles: «*o hago lo que quiere, o se enfadará*», «*o le digo que sí, o se separará*».

4. La ley de la reciprocidad

Existe una tendencia en los matrimonios a darse satisfacción casi siempre en la misma proporción en que se recibe, es decir, de manera recíproca. Importa retener esta regla (que, por lo demás, como no es una tendencia invencible, conviene superar con generosidad), porque una de las claves del éxito radica en establecer una interacción positiva de manera estable, ya que es muy probable que recibamos la misma satisfacción que nosotros damos. De esta forma, el ceder nunca debe verse como una renuncia o concesión, sino como un logro, porque supone invertir en la propia felicidad.

Ahora bien, es preciso no olvidar que los sucesos negativos producen sus efectos a corto, cortísimo plazo (se tiende a responder de manera inmediata), mientras que los positivos actúan a medio plazo; y también hay que recordar que los impactos negativos se tienden a devolver con mayor magnitud, mientras que los positivos con igual o menor magnitud. Hay que tenerlo presente, por una parte, para corregir esta tendencia en la medida de lo posible y, por otra, para equilibrar la influencia de los positivos, incrementando su frecuencia.

5. El arte de hablar y escuchar

Como se ha dicho, todo en el matrimonio es comunicación. La emisión de información es un proceso constante e ininterrumpido. De hecho, el efecto que tienen los gestos es mayor que el de las palabras. Hay veces que el silencio que sigue a la interrupción de la conversación es mucho más hiriente y ofensivo que cualquier palabra de agravio.

Podemos, por ello, preguntarnos, qué, cómo y cuándo comunicar.

- a) *Qué comunicar*. Existe una creencia muy extendida de que hay que contar *todo lo que se hace, piensa o siente* para que nuestro cónyuge nos conozca mejor, llegándose a considerar que callar sucesos, aspectos o temas constituye un engaño. Sin embargo, en algunos casos, esta idea, más que favorecer, puede empañar la relación. Nos creamos una autoexigencia de comunicación que nos atenaza y acabamos contando las cosas más para que *no se enfade* que porque realmente lo consideremos oportuno.

Por lo demás, hay siempre algunos temas íntimos que pertenecen a la vida interior de cada uno, experiencias personalísimas que no siempre es bueno contar. Incluso en ocasiones su conocimiento puede ser más negativo que positivo. Desde luego, buena parte de nuestra relación con Dios tiene este carácter personalísimo.

Sin embargo, como ya se ha dicho, es muy conveniente *comunicar nuestros deseos y expectativas*; en otro caso, corremos el riesgo de que nuestras ilusiones ocultas se conviertan en una fuente continua de insatisfacción, dado que, al no conocerlas nuestro cónyuge, es probable que nunca se le ocurra colmarlas.

Por último, es importante comunicar aquellos *temas que pueden hacer daño al otro*, pero que conviene que sepa para reconducir una situación desagradable o problemática: si no lo sabe, continuará actuando de igual forma. Pero no hay que ser tan ingenuo que se piense que hay que decir siempre las cosas a las claras y cuanto antes; a veces ello no es síntoma de sinceridad, sino una falta de caridad y de tacto.

Ante esta tesitura, conviene tener en cuenta algunas reglas útiles: hay que procurar hablar de uno mismo, de las propias emociones y sentimientos, sin mezclar ni juzgar los del otro; hay que aclarar la finalidad que se persigue con la conversación: informar de algo que nos preocupa, no juzgar; hay que evitar la reincidencia y el excesivo énfasis o solemnidad; hay que recurrir a datos del presente, no del pasado, mirando siempre hacia adelante; y, por último, se han de hacer comentarios positivos, sin buscar ni forzar una respuesta inmediata, sino dando tiempo al otro para que medite y reaccione.

b) *Cómo comunicar*. Lo más importante es lograr un acuerdo total entre lo que se dice y los gestos que acompañan a las palabras. La *mirada* tiene un efecto decisivo, pues cuando dos personas se miran abren las puertas de su alma a su interlocutor; la *expresión facial* ayuda a transmitir todo el contenido emocional del mensaje; la *posición del cuerpo*, desde la relajación hasta la proximidad física o el roce (cogerse las manos, abrazar el hombro, acariciarse) acerca y crea intimidad, calor humano; por supuesto, no pueden olvidarse los *gestos* y formas personales y propias de expresión de cada uno.

c) *Cuándo comunicar*. Suena de Perogrullo, pero lo primero que hay que decir es que hay que comunicar *cuando sea posible*; en muchas ocasiones nos empeñamos en contar cosas en momentos en que, por factores externos o internos, no hay posible receptividad; hay que dejar respirar al cónyuge, que necesita un tiempo de desconexión cuando ha estado sometido a tensiones (familiares, laborales, emocionales...).

En segundo lugar, hay que comunicar *cuando el otro acaba de hablar* y después de haberle cedido la palabra. ¡Ah, si nos convenciéramos de que casi siempre es más importante escuchar que hablar...!

En tercer lugar, eligiendo la situación adecuada: no es lo mismo hablar de ciertos aspectos del matrimonio con unos amigos que con nuestros padres, o a solas.

Como corolario, es bueno plantearse si sabemos escuchar. Con el tiempo podemos llegar a tener la sensación de que ya sabemos todo de nuestro cónyuge y no prestamos atención a lo que nos dice, lo cual resulta muy peligroso, porque bloquea la evolución de nuestra relación.

- a) En primer lugar, una escucha adecuada es aquella que *acepta los mensajes del otro*. No es extraño que la habitualidad haga que el propio cónyuge pierda credibilidad ante nosotros, hasta el punto de que, en no pocas ocasiones, consideramos interesante una opinión que emite un tercero cuando poco antes la habíamos despreciado de labios de nuestro cónyuge. Aceptar su opinión no significa compartirla, sino entenderla y tenerla en cuenta.
- b) En segundo lugar, debemos ir dando información de *cómo recibimos el mensaje*; el ir expresando nuestros sentimientos ayuda a la fluidez de la comunicación y evita sorpresas de última hora: «¡parecías tan contento...!»
- c) Por último, hemos de *dejar de interpretar al otro, y pedirle aclaraciones cuando sea preciso*. A veces cuesta, porque parece un reconocimiento de que no le hemos entendido, pero evita no pocos problemas y malentendidos.

6. Unidad y autonomía en el matrimonio: la toma de decisiones

El desconocimiento o mal uso de los ámbitos de unidad y autonomía en el matrimonio es una de las causas más frecuentes de su fracaso. En efecto, una equivocada interpretación de los ámbitos de unidad y autonomía puede llevar a dos situaciones opuestas: si ponemos demasiado énfasis en salvaguardar nuestra esfera de autonomía, podemos llegar a una situación de «vidas paralelas», de «lucha de poder», donde se confunde lo que es la lícita y deseable libertad personal con un falso concepto de libertad que, en realidad, es un mero deseo de independencia. Donde no hay lugar para el «tú» difícilmente habrá lugar para el «nosotros». El matrimonio se puede llegar a convertir en un egoísmo concertado, donde se sacan las ventajas de estar casado para un rato, conservando las «ventajillas» de estar soltero.

Por otro lado, si todo lo reducimos al ámbito de la unidad y queremos que todo se comparta, sin dejar lugar a la propia intimidad, corremos el riesgo de «asfixiar» a la otra persona y de perder nuestra propia individualidad. El problema se puede concretar en una pregunta: ¿cómo combinar ser el uno con el otro y a la vez ser distintos, originales?

Vamos a analizar brevemente qué es unidad y qué es autonomía en el matrimonio, y en qué se manifiesta y concreta cada ámbito.

La unidad en el matrimonio deriva del hecho de que los cónyuges se han unido por un acto de voluntad personal para realizar un proyecto común: la familia. La unidad está muy relacionada con la entrega mutua y voluntaria y parte de la decisión inicial: el compromiso.

Unidad ¿en qué? En el proyecto común: en los conceptos básicos de persona, matrimonio, familia, educación. Será una unidad *por adhesión* a la verdad, es decir será un estar unidos en el concepto verdadero de las cosas. Donde se actualiza la unidad constantemente es en las decisiones que día a día tomamos sobre estos temas fundamentales. Se trata de una unidad *por consenso*, donde ambos buscan no el acuerdo, sino el bien, la verdad, lo que mejora. Estas decisiones se deben tomar de manera conjunta, ya que influyen directamente en el modo de vivir, en el estilo de la familia. Ejemplos de decisiones conjuntas serían: la finalidad del matrimonio, el número de hijos, actitudes educativas, elección de colegios, reparto de tareas, relaciones íntimas, amigos comunes, trato con las familias de origen...

La autonomía se basa en la aceptación y el respeto del otro como persona. Es necesaria para no caer en una pura dependencia donde nos anulamos o anulemos la personalidad del otro. No hay que olvidar que somos personas libres y que cada uno es responsable de sí mismo y de mejorar, cambiar, evolucionar, crecer, madurar...

¿Autonomía en qué?: en el fuero de la conciencia personal, en los gustos y aficiones, en las propias costumbres, en las formas de hacer, en el estilo personal, en el trato con amigos exclusivos, en el dinero de uso personal...

Cuando se cuenta con unas actitudes positivas en desarrollo, principalmente relacionadas con la comprensión empática, el aprecio y la congruencia, el estilo personal de cada cónyuge da riqueza al matrimonio. . No buscamos una uniformidad en el comportamiento de los cónyuges, sino una interpretación personal de una misma realidad.

Se puede interpretar una melodía en un piano o en un violín y podremos reconocer y apreciar esa melodía. Pero también podemos combinar los dos instrumentos de modo que el violín lleve la melodía y el piano un acompañamiento que, lejos de oscurecerla, la resalte. Así es el matrimonio. A veces, un cónyuge se centrará con más fuerza en su modo de conseguir sus fines y estará acompañado por la música, de fondo, de su pareja. Y luego se intercambiarán. Para que el estilo —la interpretación— sea bueno, los dos tienen que conocer la melodía y haber decidido que la van a interpretar. Por último, tienen que estar muy atentos el uno al otro para no avanzar a distintas velocidades y para mantenerse afinados, en armonía. No solo se trata de un acuerdo inicial, sino de una atención continuada del uno hacia el otro. Sin este acuerdo es muy difícil que se mantenga la unidad de la familia, unidad que va a permitir asumir cada uno su papel dentro del grupo familiar.

Existe una diferencia fundamental entre una relación permanente de dependencia y una relación en la que cambian los papeles de director y de dirigido según la situación. Es natural que, en el matrimonio y en la familia, el hombre o la mujer se turnen en la toma de iniciativas, según las circunstancias. Saberse dependiente del otro en una situación dada es bueno. Cada matrimonio deberá definir los distintos campos de dependencia en sus circunstancias particulares, pero cuando uno se da cuenta de que el otro no está tomando ninguna iniciativa o de que no cuenta con nuestra ayuda para resolver los problemas comunes, entonces se tendrá que pulsar la señal de alarma. Es decir, la mejora de la relación depende de que exista un estilo personal en cada uno. Este estilo solo puede desarrollarse si cada cónyuge es responsable, o sea, si asume las consecuencias de una decisión tomada en el ser y en el hacer. En resumen, la responsabilidad de la ejecución material debe ser alternante. Los papeles deben cambiarse para que, entre los dos, se consigan resultados deseados y previstos.

El deseo de ser independiente surge normalmente como rechazo a una situación de encasillamiento. La mujer cuyo marido le exige un comportamiento dado, sin permitirle desarrollar su estilo personal, puede desear independizarse de esta influencia. La persona se siente más independiente cuando no comunica, porque así no hace falta comprometerse a un curso de acción cara al otro.

No es independencia lo que tenemos que buscar, sino una autonomía lo suficientemente amplia como para que nos impulse a poner libremente nuestras capacidades y cualidades al servicio de los demás. La delegación ejecutiva que existe en algunos momentos será la consecuencia de una decisión libre de colaborar con el otro y será fecunda solamente si no es una aceptación pasiva y permanente.

El conocimiento de las áreas de unidad y autonomía da mucha más libertad al amor y ayuda a mejorar la comunicación en el matrimonio. Podríamos dar una máxima que no falla: que durante TODA la vida, SIEMPRE, tu cónyuge sea LO MÁS IMPORTANTE.

7. Los acuerdos explícitos en el matrimonio

Una cuestión que cabe plantearse es si conviene llegar a acuerdos explícitos en el seno del matrimonio, y si ello es conveniente. Nos referimos a acuerdos «formales», no formalmente expresados, ni, por supuesto, escritos, pero sí expresos, sobre ciertos temas o cuestiones en las que discrepamos abiertamente; a acuerdos a los que se llega después de una «negociación» o, si se prefiere, de un profundo y respetuoso intercambio de pareceres.

Creo que podemos afirmar que *hoy día es necesario saber llegar a acuerdos con el otro de manera explícita, ya que la convivencia es mucho más compleja de lo que era antes*. La diversidad, a veces disparidad de situaciones, emociones, posibilidades, etc. que nos ofrece la sociedad actual reclama que en el matrimonio encaremos sin falsos pudores muchas cuestiones que nos resultan nuevas o en las que no habíamos profundizado lo suficiente, y en las que detectamos una cierta divergencia de criterio. Los aspectos más sensibles suelen ser cosas como la educación de los hijos, la experiencia religiosa, la relación social, el reparto de responsabilidades domésticas y familiares, algunos gastos y modos de actuar, nuestra relación sexual y, en general, más íntima...

Para llegar a acuerdos lo primero que hay que hacer es *formular peticiones*. Cuántas veces tenemos la impresión de rebajarnos o de mostrar vulnerabilidad —olvidando que el amor es vulnerable por esencia— cuando pensamos en pedir a nuestro cónyuge, por ejemplo, que nos bese, o que nos abrace..., y cuántas otras tememos su reacción al plantear temas que sabemos son sensibles para ella o para él. Para hacer peticiones hay que ser *realista*; hay que tener en cuenta las *características personales* de nuestro cónyuge (sus capacidades y sus limitaciones) para no pedirle lo que no puede dar; hay que *concretar el comportamiento* que nos gustaría ver modificado en él; y hay que plantear las cosas en *términos positivos* y nunca negativos, pues cuando le decimos lo que no queremos que haga en lugar de lo que sí queremos que haga, estamos dándole la impresión de que no nos sentimos bien con él/ella.

Una vez formuladas las peticiones, hay que intentar *ponerse en lugar del otro* y valorar la importancia que para él tiene la satisfacción de esa petición, al tiempo que *calibrar el esfuerzo* que supone llevarla a cabo. Estos dos factores deben conjugarse conjuntamente, pues el hecho de comentarlo aumenta el entendimiento y el conocimiento entre ambos.

Por último, hay que establecer el acuerdo formal en los términos de posibilidad que se hayan valorado y aceptado, concretar el acuerdo, aclarar y prever las eventuales dificultades y nunca, nunca exigir su cumplimiento como si de un frío contrato se tratara. Al revés, se trata de allanar juntos todas las dificultades, recorrer juntos el camino hacia su resolución y esperar pacientemente los logros que se vayan obteniendo.

Guion para vosotros solos

Programa: Amor Matrimonial 2	Sesión nº2
Tema: Comunicación matrimonial	Caso: <i>¡Él tendría que...! Creo que exagera</i>
Fecha: _____	N. T: Comunicación matrimonial y toma de decisiones

Con esta hoja queremos ayudaros a reflexionar sobre todos los aspectos que se han tratado en esta sesión. Hablar de ello precipitadamente podría ser una falta de prudencia, pero no profundizar en temas tan importantes para la vida matrimonial podría llevaros a la falta de comunicación, a la desconfianza o al desencanto. Hasta la próxima sesión tenéis varios días para plantearos estas cuestiones y para utilizarlas como tema de conversación. No dejéis de hacerlo si queréis crecer en vuestro «Amor Matrimonial».

1. ¿Te has planteado alguna vez mejorar vuestra comunicación matrimonial? ¿Sabes en qué aspecto hacerlo? ¿Te parece que, habiendo amor, no hay necesidad de construir permanentemente vuestra relación?
2. ¿Sabes lo que le gusta, lo que le molesta, lo que le importa a tu cónyuge? ¿Se lo has preguntado alguna vez? ¿Te molesta pedirle lo que a ti te gustaría y esperas de él o de ella?
3. ¿Piensas a veces, aunque sea de manera casi inconsciente, que tu mujer o tu marido te contradice, hiere tus sentimientos o hace cosas que te molestan porque no le importas demasiado? ¿Le reprochas sus faltas, crees que lo hace a propósito? ¿Le atribuyes y reconoces los aciertos?
4. ¿Has reparado en tu forma de expresión verbal? ¿Interrumpes, hablas demasiado, callas y te inhibes, das rodeos interminables, acompañas tus palabras con la expresión corporal, haces preguntas inoportunas...? ¿Usas de ordinario palabras cariñosas y las acompañas de afecto en el tono o con contacto físico?
5. ¿Crees que desde que te has casado has perdido tu «libertad» o sientes que no te «realizas»?; ¿o, por el contrario, crees que ambos os habéis enriquecido mutuamente en aras de un bien común que a menudo exige renunciaciones personales, pero que en absoluto te anula como persona?
6. ¿Crees que los ámbitos de unidad y de autonomía están bien delimitados en tu matrimonio? ¿estás contento/a con esos límites?
7. En la toma de decisiones, ¿os soléis enfadar? ¿Los dos? ¿Uno de vosotros? ¿Siempre cede el mismo? ¿Participáis habitualmente los dos? ¿Aceptáis diferencias de opinión, gusto y estilo sin considerarlo una falta de amor? ¿Os pedís opinión sobre temas personales de cada uno?

CURSOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

Amor Matrimonial 2

2. La comunicación matrimonial y toma de decisiones en el matrimonio



CONTRERAS, José María. *Entre tú y yo. Una relación inteligente.*
Eiunsa, 2010. 176 p. 13,00 €. ISBN: 978-84-8469-284-3

Este es un libro que trata sobre la relación de pareja. Como la convivencia no siempre es fácil, y muchas veces difícil, el autor va desgranando a través de estas páginas una serie de pautas y «secretos» que pueden ayudar a los lectores a superar las «crisis» periódicas que surgen en el matrimonio. Entre Tú. y Yo puede ser un inteligente y positivo instrumento para que el amor en su pareja amanezca fresco cada mañana con otros bríos, con cara nueva, posibilitando que la ternura y la comprensión de los primeros años reverdezca con mayor ímpetu y madurez



MELENDO, Tomás y MILLÁN-PUELLES, Lourdes. *Asegurar el amor.*
Rialp, 2002. 304 p. 16,00 €. ISBN: 978-84-321-3406-7

Un matrimonio feliz no es resultado del azar. La vida conyugal será lo que él y ella hayan sabido construir día tras día. Para llevar a buen puerto el matrimonio, no basta el corazón. Hay que poner también la cabeza y aprender juntos a superar diferencias y sacar provecho de las dificultades. Este libro quiere ser una ayuda para Asegurar el amor sorteando los inevitables pero fecundos escollos que la vida en común siempre presenta.



MANGLANO, José Pedro. *Construir el amor. Etapas, crisis y sentimientos.*
Martínez Roca, 2001. 176 p. 12,50 €. ISBN: 978-84-270-2628-5

El amor es una de las experiencias vital tan intensa como compleja. Igual que puede fundamentar la felicidad, en ocasiones constituye motivo de zozobra y sufrimiento. Para evitarlo debemos analizar nuestros sentimientos a fin de reforzarlos y canalizarlos, y asumir la naturaleza cambiante de esta vivencia. Pero lo más importante es recordar la necesidad de construirlo día a día para que resulte pleno, satisfactorio y duradero.



CUEVAS, Aníbal. *Más allá del sí, te quiero.*
Eiunsa, 2007. 144 p. 11,00 €. ISBN: 978-84-8469-212-6

Más allá del sí, te quiero es un canto al matrimonio: un compromiso y una alianza que comienza el día de la boda con el «sí quiero» y que hay que cuidar con delicadeza «hasta que la muerte os separe». Levantarse cada mañana dispuesto a vivir enamorado, alimentar el fuego del amor a lo largo del día con pequeños detalles, fomentar los deseos de volver a casa o luchar por vivir virtudes como la generosidad, la sinceridad o la fortaleza, son algunas de las propuestas que el autor señala como medios para vivir un matrimonio feliz.



LÓPEZ-JURADO, Marta. *¿Es posible mejorar la relación con tu pareja?*
Desclee, 2004. 76 p. 7,00 €. ISBN: 978-84-330-1901-1

Este libro se escribe para los que quieren actuar en primera persona y ser protagonistas de su propia vida. Para los que estén dispuestos a lograr que la comunicación con su mujer o su marido mejore. Los protagonistas de una historia de amor tienen en las manos un libro en blanco: pueden escribir en él los más bellos episodios jamás contados, o sufrir el más doloroso fracaso. Este libro contribuye a clarificar el pensamiento del lector y, al mismo tiempo, da unas pautas claras y sencillas de comportamiento que, llevadas a la práctica, previenen o solucionan los problemas de relación en la pareja.

Pequeñas bobadas

Verdaderamente estoy hecha un lío. Siento que mi matrimonio no va bien, pero tampoco sabría explicar por qué; me siento muy mal y no sé como arreglarlo. José Carlos no es feliz, lo noto, pero yo tampoco. ¿Por qué, ahora, no me apetece estar con él, como cuando éramos novios? Yo vivía exclusivamente para él y, ahora que es «mío», me cansa.

Hace cuatro años que nos casamos y es como si me hubiese acostumbrado a tenerle conmigo como compañero, pero sólo como un compañero. Sinceramente creí que esto del matrimonio sería de otra manera, que nuestro amor consistiría en estar completamente enamorados, que a él le seguirían importando mis «tonterías» como cuando éramos novios. Ahora, aunque me ayuda en algunas tareas, a veces de muy mala gana, tengo la sensación de que «pasa» totalmente de todos los temas que a mí me preocupan.

A veces nos une hablar de nuestros dos hijos; sus gracias, sus progresos, pero percibo que al margen de eso ya no hay otros «lazos fuertes» que nos unan seriamente.

En cuanto surge algo que le preocupa o le molesta —y muchas veces es por culpa de nuestras relaciones sexuales— se hace inaccesible y se pone insoportable. Se encierra en su enfado y todos tenemos que tragar su brusquedad y sus malas caras. Sin embargo, si me enfado yo, siempre tiende a quitarle importancia, y además, para no dársela, suele afirmar: seguro que estás molesta por alguna otra «pequeña bobada».

Únicamente me necesita para desahogar sus «ímpetus» y, desde luego, sólo se manifiesta un poco cariñoso en esos momentos. Francamente no es eso lo que a mí más me apetece. Además, la que como consecuencia se queda embarazada soy yo. En cuatro años, hemos tenido 2 hijos y acabo de sufrir un aborto espontáneo. No sólo estoy cansada por el trajín, sino que psicológicamente cada vez estoy más agobiada. Yo no soñaba con una relación conyugal como la nuestra. Reconozco que no pongo mucho entusiasmo, pero me fastidia que todo tenga que ser así.

¿Será que yo no me sé comportar como mujer?, ¿o es que él no sabe ser un buen esposo? Sinceramente, si toda la vida matrimonial va a ser de este color, ¡qué decepción!

Esto será pasajero

Nunca entenderé a las mujeres. Siempre, por cualquier tontería, tengo a Lourdes enfadada. Hago lo posible por «quitar hierro» a todo lo que le pasa, pero cuando no es por blanco, es por negro, la cuestión es tener algún motivo para poner cara larga o quejarse de lo mucho que hay que hacer... y que por supuesto, ella ya no llega a más.

Yo creo que la ayudo bastante, normalmente no tengo inconveniente en cambiar a los críos o colaborar en alguna cosa, pero parece como si ella no tuviese nunca suficiente; me estoy haciendo un experto en cenas rápidas —porque veo que está bastante agotada, entre el trabajo, los niños, la casa y sus padres, que siempre han de depender de ella para algo—, pero ni aún así la encuentro contenta.

Hoy hay que ir con tiento y estas cosas conviene cuidarlas, pero yo no sé cómo hacerlo; voy cediendo y, sin embargo, cada vez nos distanciamos más.

Aunque nuestra convivencia parece normal, algo va mal; mucho trabajo, llevar y traer niños del colegio, no encontrar nunca un momento para nosotros..., y eso que creo que hablamos de todo... Bueno de todo... menos de nuestras relaciones sexuales. Creo que intentar hacer bien las cosas en este tema es un problema. Por su parte; todo son excusas: «que si hoy no es posible, que si estoy muy cansada», u ocurre que, cuando llego, ya se ha dormido; ¡no sé!, es un problema que intuyo que me ha tocado a mí y prefiero no darle más vueltas.

Supongo que todas las mujeres tienen sus dificultades en esos aspectos, pero quizá es que yo me había creado unas expectativas que no son acordes a la realidad. ¿Quizá ellas no viven la sexualidad como nosotros?

¡En fin!, es una pena, la noto continuamente como desencantada, y eso la hace estar agria e irónica conmigo por cualquier bobada. Confío en que..., ¡como todo en esta vida!, esto sea pasajero.

Proyecto común de amor y de vida

1. Introducción

El amor en el matrimonio supone la donación mutua de los cónyuges en toda su dimensión, como hombre y como mujer.

El matrimonio, que comienza con el libre compromiso de entregarse y recibir al otro en cuanto persona sexuada, tiene que desarrollarse a lo largo de la vida para alcanzar las metas, los fines, que le corresponden. Entre ellos, hay dos que sobresalen claramente como característicos del matrimonio: la mutua ayuda y la transmisión de la vida.

Esto es lo que configura ese *proyecto común de amor y vida* en el matrimonio que se completará con el posterior cuidado y educación de los hijos, empresa con que los dos acometen la aventura que van a compartir fundando una familia.

El amor matrimonial, si es verdadero, es total: el marido ama, se entrega a su mujer totalmente y la recibe, la acepta, también en su totalidad. Lo mismo hace la mujer. La entrega total incluye todo lo que uno es, espíritu y cuerpo, con todo su potencial. Además, al ser el amor matrimonial el que se da como propio entre la persona masculina en cuanto masculina y la femenina en cuanto femenina, la entrega y la aceptación contienen, especialmente, todo el potencial de la feminidad y de la masculinidad en su relación recíproca. La estructura corporal y espiritual de la mujer y del hombre tienden, por su propia naturaleza, a su unión y a la generación de nuevas personas. Estos son, por tanto, sus fines específicos, sus bienes más preciados. Y la entrega y aceptación del otro, dentro del matrimonio, se expresa y se realiza físicamente en el acto conyugal de un modo singular y exclusivo.

2. El sexo como valor de la persona

Siempre que hablemos de sexualidad humana habrá que hablar de amor, ya que la relación amor-sexualidad es lo que hace que esta sea propiamente humana. Por otra parte, al ser el verdadero amor siempre fecundo (esto se trata más adelante), el acto conyugal ha de respetar su estructura íntima, en su doble significado: unitivo y procreador.

El verdadero amor hombre-mujer es siempre fecundo. En efecto, por un lado nace una nueva entidad —inefable y misteriosa—, que es el «nosotros», distinto del Yo y del Tú. Por otro lado, y de modo natural, la unión sexual engendra, en el mismo acto de amor, un nuevo ser personal, que es la materialización, la encarnación, del «nosotros»: el hijo. Así pues, no se trata de dos realidades que respondan a dos significados distintos, sino de la misma realidad en sus dos manifestaciones, que se corresponde con el doble significado, unitivo y procreador, del amor.

Decir que el sexo no es solo un valor del cuerpo, sino de la persona, equivale a afirmar que la sexualidad humana no afecta solo al cuerpo, ni se limita a localizarse en unos determinados órganos, ni se reduce a unas determinadas funciones. O lo que es lo mismo, que no es solo anatomía y fisiología. En el marco del amor hombre-mujer, la unión sexual es la entrega recíproca interpersonal de los cónyuges, es decir, *de persona a persona*.

En un lenguaje personalizado, esta realidad se podría expresar del siguiente modo: «con la entrega de mi cuerpo para que se fusione con el de mi cónyuge sin barrera alguna física o química, estoy entregando, no solo mi cuerpo sino, con él, toda mi persona... Si la fusión es «total», la entrega amorosa es «total». Si hay barreras u obstáculos, la fusión es «hasta cierto punto», y la entrega amorosa también lo es «hasta cierto punto».

Así pues, las relaciones sexuales en el matrimonio son un signo de una realidad que trasciende con mucho la pura biología, puesto que es vehículo del amor de los cónyuges (*el nosotros*) y del origen de un nuevo *ser personal* (*el hijo*). Son signo de la donación recíproca total, de comprensión, de acercamiento afectivo, de goce compartido.

3. Modalización masculina y femenina de la experiencia sexual

El hombre y la mujer no son solo un objeto pasivo definido por el propio cuerpo y sexo, y de este modo determinado «por la naturaleza». Al contrario, precisamente por el hecho de ser varón y mujer, cada uno de ellos es «dado» al otro como sujeto único e irrepetible, como «yo», como persona. El sexo no solo decide la individualidad somática del hombre, al mismo tiempo define su personal identidad y su ser concreto. Y precisamente en esta personal identidad y ser concreto, como irrepetible «yo» femenino-masculino, el hombre es conocido, llega a las raíces más íntimas de esta identidad y ser concreto que el hombre y la mujer deben a su sexo. Este ser concreto significa tanto la unicidad como la irrepetibilidad de la persona. Precisamente la función del sexo es en cierto sentido «constitutiva de la persona» (no solo un «atributo de la persona»).

Las relaciones sexuales en el matrimonio son bastante más que sexo, son un medio de dar más plenitud a la persona en forma de comprensión, de acercamiento, de goce compartido y de donación total. Por eso el placer que se deriva de su expresión corporal en el amor conyugal es el más grande de los placeres corporales y el que más gozo produce.

La sexualidad humana lleva consigo un conjunto de expresiones amorosas (besos, caricias, conversaciones, etc.) que preparan y enriquecen el acto sexual.

Conviene tener presente que la experiencia sexual en el hombre y en la mujer se presenta de forma diferente.

El hombre se excita más rápidamente, mientras que en la mujer la curva de excitación es más suave. De ahí que sea importante que el marido sepa acompañarse al ritmo de la mujer y la mujer al ritmo del marido.

La experiencia sexual de la mujer es más unitaria, en ella se integra lo físico, lo afectivo, lo cognitivo. En el hombre, por el contrario, los tres niveles se hallan más separados.

En la misma línea de coherencia y delicadeza, el marido debe saber transmitir física y afectivamente ternura y cariño, de modo que la mujer sienta su amor. Esto le llevará a controlar su excitación hasta que la mujer esté en condiciones de compartir la entrega de su amor.

Además, el acto sexual es la mayor expresión en el plano físico del amor hombre-mujer. Siendo *el amor la vocación fundamental del hombre, la sexualidad es nada menos que el vehículo de la participación del cuerpo en esa vocación.*

4. La libertad entra en juego

La libertad y la capacidad de amar son, junto a la inteligencia, los rasgos definitorios de la persona. Por eso el uso de la sexualidad en tanto expresión corporal de la capacidad de amar afecta a la persona de un modo íntimo y profundo, tanto para la verdad y el bien (aquí radican la grandeza de la inteligencia y de la libertad humanas), como para el error y el mal (riesgo de la inteligencia y de la libertad humanas).

La limitación humana supone que cada elección lleva consigo una renuncia. El problema que se plantea debe resolverlo la libertad, sopesando el valor de lo que escoge y de lo que rechaza.

En virtud de su libertad, el hombre puede hacer un uso desordenado de sus facultades. La función generativa es una de esas facultades, cuyo uso erróneo está muy difundido en la cultura actual. Presentar el sexo y los sentimientos como algo circunstancial, trivializando irresponsablemente sus consecuencias, supone degradar la sexualidad humana, al rebajarla a lo meramente genital. Ello constituye un síntoma de inmadurez e incultura.

Vivimos rodeados de teorías que pretenden disculparnos del peso de la responsabilidad en cuanto se nos hace fastidioso (compromiso): el mérito de mis acciones es mío, pero mi culpabilidad puedo repartirla con mis padres, con la genética, con la educación recibida, con la situación histórica, con el sistema económico, con cualquier circunstancia que yo no pueda controlar. Todos somos culpables de todo, luego nadie es culpable principal de nada.

El miedo a la responsabilidad, o la comodidad de no asumirla, oscurece el sentido auténtico de la libertad humana, al no apreciarse que los compromisos atan pero a la vez liberan, cuando se contraen por amor.

5. El amor verdadero es generoso

La generosidad es uno de los valores de mayor excelencia, porque conecta de forma inmediata y directa con la vocación fundamental del hombre al amor.

En este campo cada uno tiene su experiencia, experiencia íntima, de los *momentos más luminosos y felices de su vida, y de su relación con una actitud generosa, desinteresada, aunque le haya exigido renunciar a sí mismo.*

Si esta experiencia se completa con el anhelo universal a la felicidad, la conclusión es clara: *El camino de la felicidad pasa por ser generoso.*

Si esto es así, ¿por qué tanto desconocimiento y confusión acerca del único camino para ser verdaderamente feliz?

Este es el escenario donde se debate continuamente la persona: la búsqueda de ideales —el ideal del amor verdadero— a la que le impulsa su dignidad, o dejarse llevar por lo más fácil, cómodo, gratificante... como le insinúa el egoísmo. O una combinación de las dos alternativas, que es lo que ocurre frecuentemente.

La ausencia total de egoísmo en cada cónyuge lleva a la plenitud de la relación sexual en el matrimonio. La generosidad preside tanto la unión interpersonal a través de los cuerpos, como la decisión respecto al número de hijos. De nuevo los dos significados de la sexualidad humana.

En relación al significado unitivo, la actitud generosa (el otro es más importante que yo) lleva a una auténtica comunicación de amor recíproco. La actitud egoísta, por el contrario, no tiene nada que comunicar, porque en ella uno se busca a sí mismo.

6. Amor y relaciones conyugales

El amor es la fuerza superior que coordina las acciones de la persona, del marido y de la mujer, también en el ámbito de los fines del matrimonio.

Para que el ejercicio de la sexualidad dentro del matrimonio favorezca el amor conyugal, resulta imprescindible que el trato corporal íntimo sea, a su vez, expresión de un amor hondo, personal y genuino. Por el contrario, la mera relación sexual, desligada de toda actitud profundamente amorosa, no solo no incrementa el amor entre los interesados, sino que puede incluso llegar a hacer imposible el mismo ejercicio acabado del sexo.

Así, un acto sexual en el que se falseara la unión de las personas sería un acto degradado. Tal ocurre si uno de los dos, o los dos, imagina que la persona con la que se une es otra diferente de su cónyuge. Actuar así, consintiendo interiormente, en lugar de contribuir a la unión de marido y mujer conforme al significado unitivo del acto sexual, lo que hace es separarlos espiritualmente. Es un acto que falsea lo que parece significar, y donde hay falsedad no hay amor verdadero. La falsedad no desaparece por el hecho de que el marido y la mujer se pongan de acuerdo en permitir que el otro imagine que se une a otra persona. El marido y la mujer no tienen el poder de cambiar lo que es falso en verdadero por medio de un acuerdo. Las cosas no dependen en su ser de la voluntad de los hombres. Tampoco deja de ser falso tal acto por más empeño que se ponga en que de él se siga una nueva vida. Por mucha verdad que haya en el significado generativo, sigue presente la falsedad en el significado unitivo. En este modo de actuar hay una cosificación del otro, una falta de reconocimiento de su dignidad personal, un tratarlo como objeto a mi servicio. El uso que le doy puede ser variado: para mi placer personal, para engendrar hijos, para sentirme amado, etc. En cualquier caso, el acto carece de una entrega y aceptación totales. Tomo del otro la parte que me interesa o me reservo lo que no quiero darle.

De igual modo, el acto sexual entre marido y mujer que falseara la potencial generación de una nueva vida sería también un acto defectuoso. Sucede así si uno de los cónyuges, o los dos, recurren a medios anticonceptivos. Las forma anatómica de la mujer y del hombre, el funcionamiento de su sistema corporal, su tendencia natural a la unión física están encaminados a que de tal unión pueda brotar una nueva vida. Todo se dirige de por sí a que el hombre, abrazado amorosamente a su mujer, eyacule dentro de ella y los gametos puedan tener la oportunidad de encontrarse. Si se recurre a medios anticonceptivos, la verdad que parece significar lo que realizan entra en contradicción con lo que hacen. Lo que aparenta ser una unión apta para la generación encierra la falsedad de una manipulación que perturba hasta la raíz el significado generativo del acto sexual. Aunque haya un acuerdo entre marido y mujer para escamotearse mutuamente el potencial generador de nuevas vidas que está integrado en su masculinidad y feminidad, a esa unión sexual le faltaría la entrega que exige el mismo ser de las cosas.

Tampoco el acto recobra su integridad porque se ponga mucho esmero en la realización del aspecto unitivo. Ni la ternura, ni el gozo, ni la compenetración espiritual pueden suplir la carencia que arrastra ese acto sexual en su dimensión generativa. Otra vez se disminuye la dignidad personal del otro, incluso aunque este consienta, al rebajarlo a la condición de cosa que uso en lo que me interesa, sin reconocer ni aceptar la totalidad de la persona y sus facultades.

El amor entre personas, incluso la unión sexual, exige el mutuo conocimiento. Si no hay nada que comunicar, difícilmente habrá algo que compartir. El amor entre personas no se gana de una vez para siempre, hay que ganárselo día a día, y para ello es imprescindible el conocimiento recíproco de la pareja.

El conocimiento y el amor son inseparables e interactivos. Se conoce con la clarividencia del amor (no es un conocimiento especulativo), y el amor crece con el conocimiento. El amor inteligente y sabio y el conocimiento amoroso se potencian mutuamente.

La unión sexual de los esposos es una manifestación específica, que no la única ni la más importante, de la comunicación conyugal. Si aquella relación se tiñe de egoísmo, queda ensombrecida la comunicación, e incluso puede desaparecer (esto ocurre cuando el intercambio sexual resulta de dos egoísmos concertados).

Hoy en día es frecuente que en el uso de la capacidad sexual se reprima o frustre la facultad generativa, utilizando para ello cualquier medio, físico o químico, de manera que se satisfaga el egoísmo.

Esto no quita para que en una relación conyugal se decida responsablemente todo lo concerniente a la paternidad, lo que se denomina «paternidad responsable».

7. La paternidad responsable

Con el acto sexual de los esposos se realiza el doble fin del matrimonio: el bien de los esposos y la transmisión de la vida. No se pueden separar estos dos significados o valores del matrimonio sin alterar la vida espiritual de los cónyuges ni comprometer los bienes del matrimonio y el porvenir de la familia. Cuando los esposos, mediante el recurso a medios anticonceptivos, separan estos dos significados que están inscritos en el ser de la mujer y del hombre y en el dinamismo de su comunión sexual, se comportan como árbitros (como dioses) de lo que Dios ha querido y manipulan y envilecen la sexualidad humana, y con ella la propia persona del cónyuge, alterando su valor de donación total.

Es cierto que puede haber razones extrínsecas que reduzcan el deseo natural de los frutos específicos del amor matrimonial. Estas razones van desde estrecheces económicas o problemas de salud hasta la conveniencia de espaciar los nacimientos para atender adecuadamente a los hijos nacidos. Tales circunstancias han de ser estudiadas por los esposos y evaluadas con inteligencia y generosidad. Puede ocurrir que, mientras por un lado se trata de atender las diversas circunstancias de la vida, por otro surjan dificultades en la coordinación de los distintos fines de la vida matrimonial. En concreto, pueden darse conflictos en el propio acto sexual, deseado en su aspecto unitivo pero rehusado en su posible aspecto procreador. La vida diaria de los esposos confirma que no siempre es fácil conciliar el deseo y la necesidad de la unión sexual, nacida del amor mutuo, con la procreación que puede seguir a tal unión.

El camino para resolver las dificultades antedichas se verá más claro si comprendemos el concepto de paternidad responsable.

Conviene resaltar que la paternidad responsable no responde a una ideología de fecundidad a ultranza, como si el amor verdadero entre marido y mujer tuviera que estimularles a procrear sin discernimiento alguno y sin proyecto de vida. En realidad, el amor verdadero lleva a comprender que en la generación de nuevas vidas es tan importante la labor de los padres que están obligados a un comportamiento extremadamente responsable. Sin embargo, a la hora de decidir si quieren generar o no, no debe ser el egoísmo el que guíe tal decisión, sino una generosidad inteligente y consciente que valore las posibilidades y las circunstancias y que no deje de poner en el centro el bien mismo del nuevo hombre que podría nacer. Por ello, cuando existen motivos serios, no buscar la procreación puede ser una opción no solo acorde con el amor verdadero, sino incluso obligatoria. Pero esta posibilidad deja en pie el deber de respetar la verdad total del encuentro conyugal en sus dimensiones unitiva y procreadora. Por otra parte, si la opción de no procrear está guiada por el amor verdadero, será este mismo amor el que tratará de remover los obstáculos y circunstancias que aconsejan el retrasar un nuevo hijo.

8. Supuestos para ejercitar la paternidad responsable:

Para ejercitar la paternidad responsable es necesario partir de cinco supuestos que la hacen posible:

a) Conocimiento de los procesos corporales (biológicos):

En primer lugar, la paternidad responsable supone un conocimiento real y científico de la naturaleza de la sexualidad humana y de los procesos menstruales de la mujer. La inteligencia descubre, en el poder de dar la vida, leyes biológicas que forman parte de la persona humana.

b) Respeto a las leyes de la naturaleza:

La paternidad responsable supone que se respeten las leyes generativas impresas por Dios en el hombre. No es una irresponsabilidad el uso racional de las leyes sexuales inscritas en la naturaleza de la mujer.

c) Autocontrol de la pasión sexual:

La paternidad responsable no es un modo de deshago sexual marcado por la pulsión misma, sino que exige del hombre y de la mujer un dominio de las tendencias sexuales y de las pasiones, dominio que es ejercido por la inteligencia y la voluntad. En consecuencia, la paternidad responsable hace necesaria la educación de la sexualidad, no permite que uno de los cónyuges utilice al otro y requiere que se tenga dominio en épocas difíciles en las que no sea posible la actividad sexual.

d) Los esposos deben hacer un juicio responsable:

La puesta en práctica exige que los esposos hagan una deliberación ponderada en relación con tres opciones concretas: tener una familia numerosa, retrasar un nuevo nacimiento por algún tiempo o evitar un nuevo embarazo por tiempo indefinido. Para ello hay que tener en cuenta:

- Las condiciones físicas: salud de la mujer, tamaño de la casa.

- La situación económica: juicio objetivo y real.
- El estado psíquico: que permita asumir la responsabilidad.
- Las condiciones sociales: ausencias prolongadas, viajes, convivencia en el mismo hogar con suegros, etc.
- El bien de los hijos habidos o por nacer: darles hermanos.

e) Cualidades del juicio moral:

Para que el juicio moral sea recto, habrá que considerar los criterios siguientes:

- El juicio práctico es competencia de los esposos, que deben emitirlo de mutuo acuerdo. Para ello pueden y en ocasiones deben pedir consejo, con objeto de contrastar la objetividad de su decisión.
- La objetividad del juicio supone que se reconozca el orden moral objetivo, que es interpretado por la conciencia. No basta la intención sincera. Tampoco se debe proceder arbitrariamente. Finalmente, el juicio tiene que ser generoso, de modo que no derive del conformismo o la comodidad.

La mujer y el marido, a la luz de los supuestos anteriores, pueden decidir retrasar un nuevo embarazo por un tiempo y a la vez fomentar el crecimiento y la maduración de su amor mutuo mediante actos sexuales que expresen y realicen su entrega mutua, pero no pueden recurrir a cualquier medio para llevar esto a cabo. Como ya se ha mencionado en varias ocasiones, es fundamental respetar la verdad de los significados del acto sexual para no desvirtuarlo.

El medio para vivir la paternidad responsable es recurrir a la modulación inteligente de la comunicación sexual. Esta consiste en realizar los actos sexuales sólo en los días agénésicos, es decir, infecundos. Hay una diferencia sustancial entre la anti o contracepción y el recurso a los ritmos temporales. Esta diferencia implica dos visiones distintas de la persona y de la sexualidad humana. La elección de los ritmos naturales comporta la aceptación del tiempo de la persona, es decir, de la mujer y, con esto, la aceptación también del diálogo, del respeto recíproco, de la responsabilidad común, del dominio de sí mismo. Aceptar el tiempo y el diálogo significa reconocer el carácter espiritual y a la vez corporal de la comunión conyugal, como también vivir el amor personal con fidelidad. En este contexto, la pareja experimenta que la comunión conyugal es enriquecida por los valores de ternura y afectividad, que constituyen el alma profunda de la sexualidad humana, incluso en su dimensión verdadera y plenamente humana.

El ejercicio de la responsabilidad presenta unas notas realmente atractivas; se da una verdadera y real corresponsabilidad, ya que la decisión es de los dos, y su ejercicio implica a los dos. Respetar la estructura íntima del acto conyugal, ya que siempre queda abierto a la vida.

Así mismo, respecto a la decisión conjunta, está presidido por la generosidad desde el momento que hay que enjuiciar las causas —en el caso de limitación o espaciamiento de los hijos— desde una perspectiva abierta, ponderada, contrastada. También se ejercita el respeto al cónyuge, al tener en cuenta las circunstancias que puedan aconsejar la decisión.

Estas notas o rasgos de la paternidad verdaderamente responsable son la fuerza que hace crecer el amor cuando entra en juego la sexualidad.

9. Conclusión:

Conviene no olvidar que el amor es el todo en la aventura familiar.

Es el principio vital (el matrimonio es el primer fruto del amor en la pareja, y cada uno de los hijos es fruto del amor de los padres), la fuerza permanente (el amor de la pareja acrecienta y aumenta la lozanía de su matrimonio, y el amor a los hijos es el fundamento del quehacer educativo de los padres) y la meta última (los cónyuges se casan por amor, pero también se casan para quererse más, para trabajar su amor a lo largo de toda la vida, y a la vez el objetivo último de la educación es desarrollar la capacidad de amar de los hijos).

Anexo: Métodos de reconocimiento de la fertilidad

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad son métodos de diagnóstico para determinar los periodos fértiles de la mujer. Cuando se habla de métodos naturales y artificiales no se trata simplemente de establecer una distinción en el plano de la técnica o de los métodos, en la que el elemento decisivo estaría constituido por el carácter artificial o natural del procedimiento. Se trata, más bien, de una diferencia de comportamiento. En el caso de los métodos naturales, los cónyuges modifican su comportamiento sexual mediante la abstinencia, pero de manera que la dinámica de la entrega de sí mismo y la acogida del otro, propias del acto conyugal, no sufran ninguna falsificación, como ya hemos visto en la NT.

Son varios los métodos naturales para el reconocimiento preciso de los días agénicos. Entre ellos, por su difusión, cabe mencionar: el método del ritmo o de Ogino; el método de la temperatura basal; el método de la ovulación o de Billings; el método sintotérmico; análisis hormonales de la saliva o de la orina. A continuación damos una breve descripción de cada uno de ellos, y de su eficacia.

- *Método del ritmo o de Ogino.*

Durante el ciclo menstrual de la mujer, los días fértiles son el de la ovulación y los dos o tres días anteriores y posteriores a él. Si el ciclo es de veintiocho días, la ovulación ocurre el día catorce. En los ciclos de diferente duración, la ovulación ocurre catorce días antes del comienzo de la siguiente regla. El método del ritmo determina como días probables de ovulación los comprendidos entre el día diez y el dieciséis del ciclo.

Debido a que muchas mujeres tienen un ciclo irregular, que no dura exactamente veintiocho días, es difícil delimitar con precisión los días fértiles. Por otro lado, los periodos de abstinencia sexual que hay que mantener con los datos aportados por el método son largos: en ocasiones de más de la mitad de los días del ciclo. Por todo ello, el método falla con frecuencia. Se puede calcular que de cada 100 matrimonios que tuvieran relaciones sexuales normales y quisieran evitar un embarazo por este método, se quedarían embarazadas entre 15 y 20 mujeres en un año. No es un método fiable.

- *Método de la temperatura basal.*

Cuando se produce la ovulación, se produce una ligera elevación de la temperatura corporal, que dura varios días. Si la mujer se toma habitualmente la temperatura, a partir del fin de la regla, se puede identificar la ovulación cuando se detecta un aumento de dos décimas durante tres tomas consecutivas, con relación a las seis tomas precedentes. Dado que el periodo fértil se extiende a los dos o tres días siguientes a la ovulación, se puede decir que, a partir del cuarto o quinto día después de la subida de la temperatura, y hasta la próxima regla, existe un periodo infértil.

Su eficacia es superior a la del método del ritmo. Los embarazos por fallo del método están entre los 5 y los 7 por cada 100 matrimonios y año. La razón es que puede haber otras causas de la variación de la temperatura que dificulten la detección de la ovulación. Además, la abstinencia sexual es necesaria en todo el periodo preovulatorio, es decir, durante un lapso largo de tiempo.

- *Método de la ovulación o del moco cervical o de Billings.*

Normalmente el cuello del útero está taponado por un moco viscoso, que sirve de barrera para que no penetren elementos extraños en el útero. Unos días antes de la ovulación, ese moco cervical viscoso se hace fluido para permitir, en caso de que haya unión sexual, que los espermatozoides pasen al útero, lleguen a las trompas de Falopio y puedan fecundar el óvulo. El método se basa en la observación sencilla de los cambios del moco cervical y permite detectar con dos o tres días de antelación cuándo se va a producir la ovulación. El periodo fértil así detectado abarca desde que se detecta la fluidificación del moco cervical hasta seis o siete días después de ese momento.

La eficacia ha sido objeto de amplios estudios que se han publicado en prestigiosas revistas médicas. La Organización Mundial de la Salud ha calculado que, cuando se utiliza adecuadamente, su fiabilidad llega a ser del 96,6%, es decir, por cada 100 matrimonios que utilizan el método, habría entre 3 y 4 embarazos en un año.

- *Método sintotérmico.*

En lugar de usar un solo tipo de dato para conocer el día de la ovulación, utiliza conjuntamente varios de ellos. Así, suele utilizar los días del ciclo y los cambios del moco cervical para saber cuándo comienza el periodo fértil, y los cambios del moco y la temperatura basal para conocer su término. Es un método más complicado que la observación del moco, pero más preciso.

La Organización Mundial de la Salud ha calculado su fiabilidad en el 97,7%.

- *Otros métodos naturales de diagnóstico de la fertilidad.*

Hay otros métodos naturales para conocer el día de la ovulación, como puede ser el análisis de los niveles hormonales de la orina o de la saliva. El análisis seriado de las variaciones hormonales de la orina es un método preciso, pero realizarlo conlleva alguna dificultad y tiene cierto coste económico, lo que, en general, lo hace menos recomendable que el método Billings o el sintotérmico.

Guion para vosotros solos

Programa: Amor Matrimonial 2

Tema: Personas sexuadas

Fecha: _____

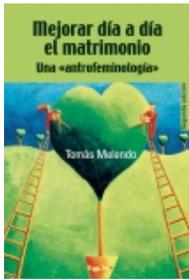
Sesión nº3

Caso: *Pequeñas bobadas*
Esto será pasajero

N.T: Proyecto común de amor y de vida

Con esta hoja queremos ayudaros a reflexionar sobre todos los aspectos que se han tratado en esta sesión. Hablar de ello precipitadamente podría ser una falta de prudencia, pero no profundizar en temas tan importantes para la vida matrimonial podría llevaros a la falta de comunicación, a la desconfianza o al desencanto. Hasta la próxima sesión tenéis varios días para plantearos estas cuestiones y para utilizarlas como tema de conversación. No dejéis de hacerlo si queréis crecer en vuestro «Amor Matrimonial».

1. ¿Habéis entendido que el amor es sexuado?
2. ¿Qué características has descubierto en las formas femeninas del amor?
3. ¿Qué características has descubierto en las formas masculinas del amor?
4. ¿Concretáis vuestra relación amorosa principalmente en lo biológico?
5. ¿Todo os vale en la conducta sexual?
6. ¿Habéis hablado de paternidad responsable?
7. ¿Os habéis planteado el uso de métodos naturales?



MELENDO, Tomás. *Mejorar día a día el matrimonio.*
Eiunsa, 2009. 224 p. 15,00 €. ISBN: 978-84-8469-257-7

Este libro hace entrar por los ojos la razón fundamental de la boda: en ella nos capacitamos para amar a un nivel infinitamente superior al de antes de casarnos. Comienza entonces la gran aventura. Una odisea que no tendría ningún sentido si, una vez casados, no fueran aumentando día a día, el amor mutuo y la felicidad correspondiente. El libro nos ofrece las claves para lograrlo. Su subtítulo (Una «antrofeminología») indica la importancia que en él se otorga a la diversidad complementaria de la mujer y el varón: persona femenina y persona masculina.



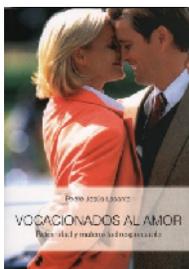
GOTZON SANTAMARÍA, Mikel. *Saber amar con el cuerpo.*
Palabra, 2000. 112 p. 12,00 €. ISBN: 978-84-8239-936-2

Este libro pretende describir brevemente algunos principios de ecología sexual. El autor propone superar, en el campo sexual, la época 'ingenua' en la que nos encontramos, comparable a la época 'ingenua' del capitalismo salvaje, ya que esa ingenuidad es dañina para la naturaleza y el hombre. Propone adentrarnos en una etapa de desarrollo ecológico de la sexualidad, que permita a las mujeres y los hombres de nuestro tiempo encontrar la felicidad que tan ardientemente buscamos.



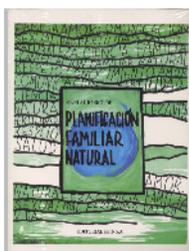
GOÑI, Carlos. *Lo femenino. Género y diferencia.*
Eunsa, 2008. 160 p. 10,50 €. ISBN: 978-84-313-2517-6

Cuando apareció este libro, a mediados de los 90, la ideología de género se encontraba en Europa en estado de gestación. Ahora, sin embargo, la nueva tendencia ha irrumpido con fuerza en todos los ámbitos: social, cultural, intelectual y político, de manera que puede considerarse como la ideología dominante en nuestro tiempo. Para esa forma de pensar no existen lo masculino y lo femenino, sino diversidad de orientaciones afectivo-sexuales, y las diferencias entre el hombre y la mujer son meramente culturales y esencialmente opresoras, por lo que deben ser diluidas.



LASANTA, Pedro Jesús. *Vocacionados al amor. Paternidad responsable.*
Logroño: Horizonte, 2004. 213 p. 17,68 €. ISBN: 978-84-933846-0-9

La obra explica lo que significa la vocación al matrimonio, entendida en sentido cristiano y en su dimensión de colaborar al proyecto divino de transmitir la vida. El texto, redactado en términos de divulgación sencillos, claros y concretos, se apoya en citas del Magisterio eclesiástico, partiendo de la Encíclica "Humanae Vitae" y continuando con muchos documentos del Papa Juan Pablo II.



VV.AA. *Manual básico de planificación familiar natural.*
Esin, 1998. 80 p. 9,02 €. ISBN: 978-84-88017-45-1

Este manual es una síntesis de los temas tratados en los cursos de Métodos Naturales. Pone al alcance de las personas interesadas en la Planificación Familiar Natural, los conocimientos básicos de la fertilidad, del uso responsable de la sexualidad y el fundamento antropológico de los Métodos Naturales.

Tengo que tomar una decisión

«*Llueve. Esto significa que se acaban las vacaciones*» pensó Mario mientras echaba un vistazo al oscuro valle que se dibujaba tras los cristales de su habitación. Eran las seis de la mañana y no podía dormir más. Por eso decidió levantarse, vestirse e ir al comedor del apartamento que habían alquilado para esas vacaciones. «*Ya es hora de que tome definitivamente la decisión*» se dijo a sí mismo mientras se sentaba en el sillón, frente a la ventana.

Mario era un buen profesional de la venta de productos industriales. Después de más de quince años en la misma empresa era respetado por su manera de hacer las cosas y por haber desarrollado una excelente red de clientes en su zona de trabajo. «*Quince años haciendo lo mismo son muchos años — pensaba—, ya va siendo hora de que acepte nuevos retos*». Pero aquí radicaba el «problema» de Mario. Unos días antes de empezar las vacaciones le habían ofrecido un cambio profesional y ahora le tocaba a él decidir si lo aceptaba o no. Le habían seleccionado para sustituir a un Director Regional de Ventas que recientemente había abandonado la empresa.

El nuevo trabajo parecía ideal y además llegaba en el momento adecuado. Mario acababa de superar los 45 años. Sabía que en su trayectoria profesional futura no iban a surgir muchas oportunidades nuevas. De hecho, muchos de sus compañeros aceptaban la idea de seguir siendo vendedores hasta el final de su vida profesional. El propio Mario ya había empezado a asumir esta idea hasta que esa llamada al despacho de su Director había alterado todos sus planteamientos.

Mario conocía bien todo el proceso de la venta, así como las peculiaridades y sistemas de trabajo que se aplicaban en su empresa. Su Director le había seleccionado personalmente, lo que demostraba una gran confianza. El nuevo puesto significaba un leve incremento de sueldo y, lo que quizás era más importante, le abría nuevas perspectivas profesionales.

«*iPero no todo es tan bonito!*» se sorprendía diciéndose a sí mismo. Por otro lado pensaba que le gustaba mucho lo que ahora hacía y no tenía muy claro si el cambio de tareas que implicaba la nueva posición realmente le gustaría. No sería el primer vendedor que no triunfaba tras un cambio profesional a tareas más relacionadas con la gestión de personas.

También estaba el tema de los viajes y horarios. Si bien el trabajo no implicaría un cambio de domicilio, sí que suponía estar viajando una media de dos o tres días por semana. Aun cuando alguno de estos días podría hacer combinaciones, sabía que al final ello supondría no dormir en casa durante una o dos noches. Esto era lo que menos le gustaba. Desconocía cómo afectaría todo eso a su relación con Marta, ya que su matrimonio siempre se había basado en compartir todas las tareas y riquezas del día a día y en estar muy cerca el uno del otro.

Y, además, desde que Marta había vuelto al mundo laboral hacía ahora tres años, las cosas ya habían empezado a cambiar. Él había notado que su relación se había «compartimentado». Marta traía nuevas preocupaciones a casa y sus temas de conversación eran diferentes. También notaba que los dos tenían ahora una mayor autonomía personal y no estaba completamente seguro de que eso fuera bueno. Como ejemplo, nunca había entendido por qué Marta quiso que tuvieran una parte de su dinero en cuentas corrientes separadas. Uno de sus amigos al que se lo comentó le había dicho que todo eso era propio de la evolución del matrimonio, y que las mujeres a esa edad necesitaban esa independencia que los hijos no les habían permitido tener con anterioridad.

Para remate, si algo le preocupaba especialmente era el crecimiento y la evolución de sus hijas. Las dos estaban llegando a la adolescencia y Mario, conociendo las características de esa etapa, se había acostumbrado a seguirlas muy de cerca durante los últimos años, compartiendo con ellas algunas tardes, ya que su trabajo actual le permitía combinar su horario para llegar pronto a casa un par de días a la semana. *«¡Todo esto quedará fuera de control si acepto el trabajo!»*.

La luz del sol empezaba a llenar la habitación y por la ventana ya se apreciaba el color verde en los prados. La realidad empezaba a definirse delante de Mario. Había que tomar una decisión... ¡o quizás no! De hecho, cuando comentó a su Director que le daría una respuesta definitiva al volver de vacaciones, este no le hizo mucho caso. Desde la óptica de la empresa, la oportunidad que se le brindaba a Mario era excelente. Mayor responsabilidad, promoción futura, mayor retribución económica, etc. Todos sus compañeros le habían felicitado ya y en la empresa todo el mundo lo daba por hecho. Este aspecto también era importante para Mario. ¿Hasta qué punto podía negarse a aceptar ese ascenso? ¿Qué pasaría si le decía a su Director que no aceptaba el cargo? ¿Cómo afectaría esta decisión a su futura evolución profesional? ¿Había que ponderar esos aspectos familiares frente al nuevo planteamiento profesional? ¿Realmente ponía en una situación más difícil a su matrimonio por aceptar este puesto? ¿Y la evolución de sus hijas?

¡Muchas preguntas para Mario en estos últimos días de vacaciones!

Es decisión suya

Marta sintió que Mario se levantaba. Ella sabía de antemano lo que iba a ocurrir en estos últimos días de vacaciones. Le había visto exultante los primeros días, tras conocer la nueva oportunidad profesional, y ahora notaba que estaba empezando a considerar otros aspectos que, hasta ese momento, habían quedado oscurecidos por la brillantez de la noticia.

Conocía bien a Mario. Dieciocho años de matrimonio eran muchos años. Habían crecido juntos y el matrimonio les había llevado por situaciones muy diversas. Sin embargo, ella no recordaba una decisión tan difícil como esta, en especial desde que Mario en los últimos años se había vuelto más hogareño y se había involucrado en la vida familiar, mucho más que al principio de su vida matrimonial.

La única experiencia similar a esta situación era todo el proceso de decisión y consenso que atravesaron cuando ella planteó su deseo de reincorporarse al mundo laboral hacía ahora unos tres años. Recordaba aquellos quince días en los que tuvo que convencer a Mario de que necesitaba esa nueva perspectiva profesional. Ahora intentaba recuperar todos los argumentos que entonces consideraron para finalmente afirmar que ese trabajo era bueno para su futuro como matrimonio y para ella como persona.

«iDe hecho la experiencia posterior ha demostrado que fue una buena decisióni», pensaba Marta. «Obligó a reconsiderar los aspectos más operativos del matrimonio, y a renunciar a algunas pequeñas cosas, pero también es cierto que nos ha proporcionado una mayor solidez como personas y un matrimonio más asentado sobre lo fundamental: nuestro amor. Y no debemos olvidar que esos ingresos adicionales han ayudado a mantener un nivel de vida que no hubiéramos alcanzado de ninguna otra forma. Sin grandes ostentaciones, pero también sin agobios».

Fuera como fuera sabía que no debía entrar con estos argumentos en la decisión de Mario. *«Él debe tomarla por sí mismo, ya que es su futuro profesional el que está en juego y, por tanto, una dimensión muy importante de su persona».*

A Marta el nuevo cargo le parecía excelente y sabía que Mario lo haría muy bien. Así se lo había dicho cuando lo habían comentado. Reconocía el inconveniente de los viajes y de los horarios. No le apetecía tener que estar sola en casa tan a menudo y aceptaba que esta era la peor parte de la decisión. Pero a su edad y después de su experiencia matrimonial, se veía capaz de soportarla. Además, la vida da muchas vueltas y estas situaciones al final acaban arreglándose por una sucesiva adaptación mutua. Se veía plenamente capacitada para ayudar a sus hijas a atravesar su inminente adolescencia, y además Mario solo estaría fuera de casa un par de noches a la semana.

Marta era tremendamente práctica y veía las ventajas que esta situación traía consigo. La nueva responsabilidad implicaría un mayor crecimiento personal en Mario, que además él necesitaba, ya que se estaba centrando mucho en temas del hogar y había abandonado un poco su ambición profesional.

Mario no se enfrentaba a nuevas tareas profesionales, no seguía con interés la actualidad, se estaba «endulzando» excesivamente en torno a sus niñas y otros temas familiares. En el fondo, Mario necesitaba nuevos retos. Por otro lado, la nueva situación económica que se les ofrecía era muy adecuada para enfocar los años venideros, pues sus hijas se acercaban a la edad universitaria. Esos ingresos adicionales permitirían el acceso a alguna universidad privada o incluso hacer frente a futuros estudios de postgrado, que cada vez parecían más necesarios. De hecho había leído recientemente que la mejor herencia es una buena educación y creía que esto era especialmente aplicable al caso de las chicas.

Para Marta la decisión estaba clara. Pero también entendía la dificultad de Mario para aceptar la nueva situación. Sabía perfectamente la razón por la que hoy se había levantado a las seis de la mañana. Quería ayudarle a tomar esa decisión, pero también creía que era él quien debía dar los pasos finales en estos últimos días de vacaciones.

El equilibrio personal en la vida profesional y familiar

1. Nuevos tiempos

Que los tiempos están cambiando algunas cosas y, sobre todo, en temas relacionados con la familia, es una evidencia clara. Pero todos los tiempos han sido siempre agentes de cambio... y este tipo de cambios, que a menudo denominamos progreso, no va a detenerse nunca. Esa evolución social o progreso que actualmente nos envuelve nos obliga a todos, familias incluidas, a una adaptación constante a las nuevas situaciones que se nos van presentando.

En este sentido, uno de los aspectos sociales más debatidos en los últimos años está siendo la viabilidad de compatibilizar los ámbitos profesionales de los cónyuges con sus obligaciones familiares. Se trata de un problema complejo y cada vez más generalizado, y tendremos que darnos cuenta de que, en el fondo de la cuestión, lo que se debate es hasta qué punto seremos capaces de conseguir que esos dos mundos que ocupan gran parte de nuestra vida íntima y social no entren en colisión ni en desatención del uno por el otro, sino que ambos puedan contribuir, a partir de esa existencia, que es única e íntegra, a una vida donde quepan las demandas y aportaciones que cada uno nos requiere.

¿Por qué ahora tanta preocupación? De hecho los ámbitos familiares y profesionales siempre han existido y las familias se han desarrollado perfectamente en ellos. ¿Qué es lo que ha cambiado ahora?

Entre otras muchas situaciones, que van más allá del contenido de esta nota técnica, una de las cosas que más ha contribuido a provocar ese intenso debate actual sobre el equilibrio trabajo-familia ha sido, sin lugar a dudas, la casi generalizada incorporación de la mujer al mundo laboral.

Este hecho ha tenido consecuencias de muy diversa naturaleza en el entorno familiar, y, si nos fijamos un poco, la gran mayoría de ellas se refieren al uso de un recurso familiar cada vez más escaso y limitado en la sociedad actual: el tiempo y, en particular, el tiempo de trato común.

Indudablemente que la incorporación de la mujer al mundo laboral, aunque haya supuesto unos concretos desajustes para el ámbito familiar, ha aportado a este valores propios de la feminidad, que trascienden a la sociedad a través del trabajo y las relaciones laborales, como pueden ser: su mayor capacidad para trabajar en equipo, su percepción de la relación laboral más de igual a igual y no tanto de arriba abajo, su mayor sensibilidad a las formas, su mayor capacidad de diálogo...

Y otro beneficioso aspecto que ha producido esta situación ha sido la toma de conciencia de la paternidad por parte del varón y de la empresa, al tener que pensar en la maternidad, que la mujer no abandona por mucho que se incorpore a un trabajo con patrones masculinos.

Todo esto nos exige hoy día una mayor planificación y organización de la vida familiar y unos considerables esfuerzos para conseguir el estilo de vida y familia que deseamos. Además, nos provoca una mayor dificultad para mantener el nivel de actividad social que se nos propone, y a menudo también una cierta inquietud por las formas de vida que adquiere nuestro entorno familiar. En la sociedad actual, los aspectos de equilibrio trabajo-familia son fuente de debate constante. Existe una intensa demanda para encontrar soluciones válidas y generalizables. Sin embargo, muchas de esas soluciones requieren posicionamientos familiares y personales para los que, a veces, no estamos preparados.

2. Consecuencias para la vida familiar

La sociedad posindustrial en la que estamos viviendo ha afectado profundamente el estilo de vida de las familias, tal como se evidencia si echamos una mirada a nuestro alrededor. Algunas de las consecuencias que todo eso ha traído podríamos agruparlas en tres grupos:

- *Variaciones en el contexto de la vida íntima matrimonial.* La incorporación de la mujer al mundo laboral enriquece con nuevos aspectos, perspectivas y contenidos los diálogos familiares, surgen nuevas fuentes de conversación matrimonial, se plantean diferentes orígenes de relaciones sociales, las familias se abren a nuevos entornos sociales (no siendo ya solo el hombre el que introduce en estos nuevos entornos), se presentan problemáticas derivadas de las carreras profesionales de ambos...
- *Variaciones en los horarios de vida familiar.* La fuerte demanda de tiempo derivada de las actividades profesionales que desarrollan los miembros de la familia, unida a exigencias de movilidad en el propio trabajo y a la rigidez propia de los horarios profesionales, obligan a una planificación diferente de las actividades familiares y a una concentración del *tiempo en común* de la familia, desplazando muchas situaciones cotidianas a los fines de semana, lo que supone un cambio en la calidad de las horas de vida familiar y de convivencia matrimonial.
- *Variaciones en las actividades de ocio y de crecimiento personal o familiar.* Debido a las limitaciones impuestas por esos horarios laborales y de descanso, se ha ido cediendo a una comercialización y manipulación de la gestión del tiempo libre, hasta llegar en el caso de muchas familias a una especie de uniformización. Eso conlleva una pérdida de identidad de las familias, y seguramente, a la larga, su desmoronamiento.

Todas estas variaciones están afectando a los modelos de proyecto matrimonial y familiar que habíamos conocido en pasadas generaciones. La incorporación de la mujer al mundo del trabajo remunerado, desde el presupuesto de la igualdad funcional con el hombre, hace que tenga que asumir horarios rígidos de trabajo que le impiden realizar labores que hasta este momento principalmente solo venía desarrollando ella.

El entorno laboral ha reaccionado aceptando de buen grado el aumento de capacidad productiva que ha supuesto esta incorporación, sin embargo, no ha modificado su esquema básico de funcionamiento con relación a las exigencias que eso tendría que comportar, manteniendo firmes patrones de conducta masculinos. Además, en muchos casos, aunque el varón acepta que su esposa salga a trabajar fuera del hogar y aporte unos ingresos a la familia, le cuesta asumir que eso suponga un detrimento en su dedicación a las tareas domésticas, y es aquí donde aparece una primera fuente del problema.

Para muchas familias, esta falta de adaptación del mundo laboral a las necesidades familiares ha exigido, en una primera fase, lograr un mínimo de *compatibilización* de horarios para el matrimonio, y del padre y la madre con los hijos. Pero sigue pendiente de resolución en la mayoría de los casos una segunda fase que permita el equilibrio real entre ambos ámbitos

A nivel general, una de las manifestaciones más conocidas con relación a esto ha sido la dificultad de compatibilizar la maternidad y todas sus exigencias con el mantenimiento del puesto de trabajo o con el de las aspiraciones profesionales. En algunas situaciones profesionales, la necesidad de orientar hacia el ámbito familiar muchas energías, por exigencias propias del crecimiento de los hijos, ha podido ser entendida como una sustracción de energías al trabajo y una falta de preocupación por el mundo profesional.

A su vez, las cada vez más brutales exigencias profesionales han supuesto un impedimento para asegurar el buen funcionamiento del hogar. Así, los roles tradicionales «de papá y de mamá» han quedado en entredicho, exigiéndose ahora un nuevo reparto de tareas domésticas, de obligaciones y de responsabilidades familiares, que devienen más intercambiables.

3. Buscando razones

Estos cambios no son más que el fruto de una sociedad avanzada e industrializada que después de varios siglos ha colocado, socialmente hablando, a la mujer en el lugar que le correspondía, permitiéndole tener acceso a una preparación académica y profesional que la capacita para el mundo laboral a los mismos niveles que el hombre. Pero, al mismo tiempo, fruto de dicho desarrollo, vende un mundo de felicidad con grandes exigencias económicas y que conlleva nuevos tributos para lograr el estilo de vida que se propone como ideal. Estas exigencias a menudo conducen a sobreponderar el mundo del trabajo frente al de la familia, y también lleva a que encontremos posibles justificaciones personales para que ello sea así. Entre ellas podemos destacar:

a. La realización personal

Actualmente, la realización personal de cada uno de los cónyuges es una de las justificaciones más extendidas para que el mundo laboral lesione de alguna manera la vida familiar. El mensaje que a veces sostiene esta postura es la «obligación» social y personal de aplicar los conocimientos y la formación adquiridos durante muchos años de estudio, o bien la consideración de que la genialidad personal es tan *única* que solo puede proyectarse en el apartado profesional, aunque ello vaya en detrimento de otros aspectos de la vida.

Partiendo de la base de que el trabajo es un derecho y una necesidad de desarrollo personal para cualquier ser humano, el trabajo de cada uno de los integrantes de un matrimonio, padre y madre de familia, debe ser siempre compatible con esa esencial vocación de esposos por un lado y de paternidad y maternidad por otro.

En la actualidad es necesario saber que existen suficientes estudios psicológicos que indican que nuestro desarrollo personal no puede limitarse a una única faceta de la vida. El desarrollo como plenas personas nos exige a menudo saber hacer compatibles los diferentes roles que hemos asumido en nuestras relaciones humanas. Por eso, unos padres que usen su vocación profesional como coartada para limitar su dedicación a la familia y a sus hijos no estarán desarrollando la totalidad de su persona y, además, estarán alterando sensiblemente los cimientos de su proyecto matrimonial, especialmente si eso conduce a conductas desordenadas para la vida familiar.

El límite en este punto no está, en muchas ocasiones, claramente señalado. La propia percepción personal puede ir cediendo paso a la subjetividad cuando el mundo laboral recompensa bien nuestro propio trabajo y nos hace sentirnos satisfechos. No digamos si, además, nos permite avanzar en la escala organizativa de la empresa, convirtiéndonos en un ejemplo para nuestros compañeros o en la envidia de la oficina, y si todo eso va acompañado de mejora en los medios y recursos a nuestro alcance, aportándonos una gran satisfacción psicológica y material como personas.

Por eso se hace necesario que constantemente revisemos cómo estamos desempeñando nuestro papel de padre y de madre, para ver hasta qué punto dicho papel queda, o no, relegado a un segundo plano, frente a nuestra implicación en las tareas profesionales

b. La economía doméstica

La necesaria incorporación de ambos miembros del matrimonio al mundo laboral se justifica también a menudo desde una pura perspectiva económica. Las solicitudes financieras para el mantenimiento de la familia son grandes, y especialmente para las familias numerosas, lo que, unido al coste de la educación y a otras muchas exigencias que tienen los hijos, hace que estas necesidades sean especialmente prioritarias en determinadas épocas del matrimonio.

En estas circunstancias, se suele ver como única solución la ya mencionada incorporación de ambos cónyuges al mundo profesional en busca de una doble aportación económica al ámbito familiar. Pero cuando esto se plantee, los padres deberán ser conscientes de las repercusiones que este hecho puede tener en su vida familiar y considerar si verdaderamente es la única solución al problema.

Cada matrimonio deberá enfrentarse a estas situaciones de una forma diferente, pero analizándolas siempre desde un punto de vista objetivo y equilibrado, que permita ponderar en su justa medida la necesidad real de cada situación.

En algunas ocasiones, detrás de estas situaciones hay un materialismo encubierto que nos invita a crearnos necesidades, a soñar con ascensos o promociones profesionales que nos permitan ganar más, bien para hacer frente a todas esas nuevas necesidades, bien para tener nuestra cuenta bancaria personal, con la independencia económica que eso supondría. Pero a la larga lo que eso conlleva es que lo mío y lo tuyo nunca es lo «nuestro».

4. Consideraciones para abordar el equilibrio familia-trabajo

No es posible proporcionar soluciones genéricas a la cuestión del equilibrio familia-trabajo. Cada situación personal y cada familia tienen necesidad de una solución adaptada. Sin embargo, queremos proponer, desde estas páginas, algunas consideraciones que deberán hacerse cada uno de los cónyuges, individualmente y en conjunto, y que pueden aportarles luz en esta cuestión.

Cualquier solución pasa necesariamente por que seamos plenamente conscientes de cuáles son nuestros objetivos personales y de cómo queremos que se reflejen en nuestro esquema familiar. Solo a partir de aquí podremos detectar en qué áreas debemos mejorar para alcanzar nuestro personal equilibrio entre la familia y el trabajo.

Las soluciones y el reparto de responsabilidades en el hogar deben ser revisados en cada caso. En la actualidad es necesaria una mayor imaginación y utilización de los recursos que tenemos en la familia para que la organización familiar permita a todos una vida más grata y más enriquecedora, de tal manera que, si el tiempo de dedicación a las tareas domésticas es uno de los recursos más escasos de que disponemos, habrá que saber encontrar la forma de simplificar esos procesos domésticos, con la contratación de ayuda exterior, con el soporte de los abuelos u otros miembros de la familia, o con el reparto responsable de encargos entre los miembros de la familia. Aunque consideramos que será más conveniente que la familia no se apoye en exceso en estas ayudas exteriores, y que todos los que la forman asuman en mayor o menor medida su papel de protagonistas y constructores de ese ámbito familiar.

Además, la implicación real y directa del padre y de la madre en las tareas que son propias del hogar y del cuidado de los hijos, frente a excesivas delegaciones en otras personas, muestra a los hijos cómo se viven valores tales como la generosidad en la entrega del tiempo, la amabilidad en el trato humano o el desprendimiento de apetencias personales en favor de la familia.

Una adecuada organización familiar requiere circular a través de tres etapas básicas:

- El claro conocimiento del proyecto personal y familiar que cada uno de los cónyuges se había trazado para su vida de casado.
- Que cada miembro de la familia asuma responsabilidades dentro de sus propias capacidades y de acuerdo con su desarrollo personal, en el caso de los hijos.
- Estimular la observación y la participación de todos los miembros de la familia en el desarrollo de un ambiente familiar grato para todos los que conviven en el hogar.

Más allá de la propia organización familiar, es preciso entrar también en la selección adecuada de actividades para la familia. Eso significa orientar nuestro tiempo de libre disposición o de ocio a aquellas actividades que más nos enriquezcan personalmente y que no dejen de potenciar nuestras actuaciones como miembros de una familia.

Finalmente, no podemos obviar el hecho de que la búsqueda de un adecuado equilibrio trabajo-familia puede enfrentarnos a decisiones más complicadas y de difícil solución. Reconociendo que este es un tema difícil en el ámbito personal, en determinadas ocasiones será necesario enfrentarnos a esta cuestión tomando decisiones mucho más radicales. Cuando todos los esfuerzos anteriormente expuestos no contribuyan, en esencia, a mejorar la integración en nuestras vidas de las demandas del trabajo frente a las de la familia, y no lleguemos ni siquiera a lograr compatibilizarlas, puede que sea necesario tomar decisiones drásticas que afecten principalmente al ámbito profesional.

Existen familias que han optado por renunciar a planteamientos profesionales exigentes, abandonando situaciones con grandes perspectivas profesionales, con el fin de poder alcanzar un mayor grado de equilibrio familia-trabajo.

5. A modo de conclusión

Aceptar que a menudo nuestro entorno nos pone difícil el obtener el deseado grado de equilibrio entre trabajo y familia constituye un excelente punto de partida para replantearnos nuestra situación particular. Esta reconsideración, obviamente, es un ejercicio que debe realizar el matrimonio y que se dirigirá en una u otra dirección en función de las respuestas personales que cada uno de los esposos dé a estas cuestiones, desde lo más profundo de su ser.

El reto del equilibrio radica en saber vivir con coherencia nuestro proyecto familiar, reconociendo que, por el grandioso hecho de ser matrimonio, hemos asumido una serie de obligaciones que nos debemos esforzar por vivir, huyendo de falsas excusas que impidan o lesionen el cumplimiento de dichas obligaciones y viviendo con realismo cada una de las situaciones que se nos presenten en la vida.

Nos encontramos, cada vez más, con empresas que buscan y quieren personas equilibradas. El que trabaja desahoradamente de forma habitual, durante doce o catorce horas al día, demuestra poco equilibrio; la persona necesita otros factores para su correcto desarrollo, además del ámbito profesional (deporte, aficiones o *hobbies*, lectura...).

Hemos visto que el equilibrio de trabajo y familia se traduce a menudo en el uso que hacemos de nuestro recurso más escaso: el tiempo. Una sana vida de familia requiere tiempo, y tiempo de calidad, para poder desarrollar las funciones derivadas de nuestros roles de padres y esposos, funciones que, en muchas ocasiones, no se pueden delegar.

No obstante han surgido en nuestro entorno dos tipos de «fuentes de tiempo». La fuente más económica y más directa ha sido el uso del soporte de la familia en sentido amplio para el cuidado de los hijos y del hogar familiar. Así, muchas personas han adquirido de nuevo el rol de educadores en épocas tardías de sus vidas: los abuelos. La segunda fuente de tiempo con la que muchas familias han abordado este problema ha sido la contratación de ayuda externa. Esta solución permite una organización familiar más holgada, pero requiere un control adecuado de la naturaleza de esa ayuda, dado que se convierte en un nuevo elemento educador en la estructura familiar.

Conocer lo que nos estamos jugando cuando abordamos las cuestiones que afectan al equilibrio de familia y trabajo debiera hacernos reflexionar sobre cuál es nuestra actitud y predisposición personal en este tema. La elección de un determinado modelo de hogar es una tarea del matrimonio, se ha de elegir aquella situación en la que ambos se encuentren más cómodos, procurando abstraerse de cualquier tipo de presión o de influencia y asumiéndolo y defendiéndolo como algo propio, al margen de las modas o de las tendencias que puedan instaurarse. Se ha de llegar a acuerdos explícitos en el seno del matrimonio.

El varón tendrá que ir rompiendo con los respetos humanos y reconocer ante quien sea necesario que sus compromisos familiares le impiden, con carácter general, tener reuniones u otras actividades profesionales a según qué horas, asumiendo que la agenda familiar desplaza habitualmente la agenda laboral, y no por debilidad ni por poco espíritu profesional, sino por convencimiento y firme decisión personal.

De la misma forma, las mujeres deben comprender que la maternidad es algo que las completa, porque la llevan impresa en su biología, y no debemos consentir que ningún ámbito laboral pueda concebir dicha maternidad como un obstáculo para el desarrollo profesional de la mujer. Cuando a la mujer se le deje de exigir como si fuera un varón, sin derecho a la diferencia, cuando se ofrezca la posibilidad de trabajar con horarios más flexibles, o desde casa, o no sea un problema el coste de la baja maternal para la empresa, y el varón entienda que forma parte de su realización personal el tiempo dedicado a la familia y al hogar, que no solo construye la mujer, estaremos en el buen camino.

Guion para vosotros solos

Programa: Amor Matrimonial 2

Tema: Familia y trabajo

Fecha: _____

Sesión nº4

Caso: *Tengo que tomar una decisión
Es decisión suya*

N. T.: El equilibrio personal en la vida familiar y profesional

Con esta hoja queremos de ayudaros a reflexionar sobre todos los aspectos que se han tratado en esta sesión. Hablar de ello precipitadamente podría ser una falta de prudencia, pero no profundizar en temas tan importantes para la vida matrimonial podría llevaros a la falta de comunicación, a la desconfianza o al desencanto. Hasta la próxima sesión tenéis varios días para plantearos estas cuestiones y para utilizarlas como tema de conversación. No dejéis de hacerlo si queréis crecer en vuestro «Amor Matrimonial».

1. ¿Habéis tenido que discutir alguna vez por haber descuidado a vuestra familia por culpa de vuestro trabajo profesional?
2. ¿Ponéis los medios para que vuestras actividades «de fuera del hogar» no vayan en detrimento de vuestro trato conyugal?
3. ¿En qué detalles habéis notado que lo económico a veces os separa?
4. ¿Tenéis bien consensuados los gastos familiares, o son fuente constante de discordia?
5. ¿Qué ideas y ejemplos reciben vuestros hijos de vuestros comentarios sobre el trabajo, sobre la familia y sobre los temas de dinero?
6. ¿Lo mío y lo tuyo... es nuestro?
7. ¿Os sentís secundados en la necesidad de tener un espacio y un tiempo personales?



HAALAND MATLÁRY, Janne. *El tiempo de las mujeres.*
Rialp, 2000. 208 p. 13,00 €. ISBN: 978-84-321-3320-6

Superado el antiguo feminismo de los setenta, este libro quiere contribuir al debate sobre un nuevo feminismo para el nuevo milenio, en el que las mujeres sean ellas mismas, y aporten sus valores y cualidades. Alentada por su propia experiencia, la autora, madre de cuatro hijos y con una destacada trayectoria profesional, aboga por apreciar en lo que vale la maternidad, y ofrece propuestas sociales que permitan conciliar familia y trabajo profesional.



HERNÁNDEZ-SAMPELAYO, María. *¿Sabemos conciliar vida personal y vida laboral?*
Eiunsa, 2009. 192 p. 12,00 €. ISBN: 978-84-8469-249-2

La conciliación entre vida familiar y laboral se ha generalizado con el aumento de la participación de las mujeres en el mundo laboral. Esto ha supuesto un cambio en la organización de las familias, donde asistimos al modelo de participación laboral «dual», en el que los dos miembros de la pareja trabajan. Los hogares deben ser lugares donde el respeto mutuo sea una constante, formados por personas comprometidas en su proyecto común, que sean capaces de trasladar a la sociedad los valores que viven a diario en sus casas.



CASTILLO, Gerardo. *La realización personal en el ámbito familiar.*
Eunsa, 2009. 264 p. 17,00 €. ISBN: 978-84-313-2624-1

El autor sostiene que el principal ámbito de realización personal es la familia caracterizada por el amor sin condiciones, que hace que cada persona se sienta querida por sí misma. El proceso de mejora personal debe afectar a todos los miembros de la familia además de a los hijos. La ayuda educativa no corresponde sólo a los padres sino también a los hijos mayores, los abuelos y otros miembros de la familia extensa. En el libro, se dan pautas concretas a los padres para la educación de la amistad, de la voluntad, de la afectividad, del trabajo intelectual y del tiempo libre de sus hijos.



ANDREU, Carlos. *Del ataúd a la cometa.*
Viceversa, 2009. 152 p. 14,50 €. ISBN: 978-84-92819-00-3

Este libro trata sobre cómo puede el ser humano dar a su vida un sentido que le lleve a la plenitud como persona y a la felicidad. El autor, directivo y conferenciante de éxito, sustenta su pensamiento en una sólida antropología cristiana y tiene el acierto de tratar sobre los muchos y muy variados aspectos que supone tener una personalidad rica y equilibrada. Nos enseña los cuatro vértices que necesitamos conocer para descubrir que la felicidad está en nosotros mismos, en el equilibrio entre nuestra familia, el trabajo, la salud y nuestros amigos.



CHINCHILLA, Nuria MORAGAS, Maruja. *Dueños de nuestro destino.*
Ariel, 2009. 328 p. 20,00 €. ISBN: 978-84-344-8819-9

¿Es posible conciliar la vida profesional, familiar y personal? Este libro ofrece una visión muy práctica y completa del tema que puede inspirar múltiples vías de resolución de los conflictos que se presentan a diario en nuestras ajetreadas vidas.

Yo lo tengo muy claro

Son las 11.30 de la noche y Eva escucha la radio, mientras termina de coser uno de los pantalones de su hijo menor, Luis, de 16 años. La locutora interpela a una señora que interviene por teléfono:

—Y entonces... ¿cuál es su jerarquía en el amor?

—Pues, por supuesto, creo que por los hijos lo das todo, es lo que más quieres. Luego tus padres y tu marido, porque a él lo quieres de una forma diferente...

La siguiente participante discrepa y establece su personal jerarquía.

Eva, que considera el tema muy importante, sin pensárselo dos veces llama por teléfono al programa y consigue ser la siguiente participante.

—Por supuesto que yo lo tengo muy claro, mire, por mis hijos daría la vida, son carne de mi carne, y luego, claro, mi marido, pero no mis padres, porque ya es diferente, aunque siguen viniendo a mi casa con mucha frecuencia y los quiero muchísimo...

A medida que va hablando y va contestando, más o menos sin pensar, las apreciaciones que le hace la locutora, se va dando cuenta de que no lo tenía todo tan claro y desea acabar cuanto antes su intervención.

Ahora, perdida en sus pensamientos, mientras va dando los últimos hilvanes...:

«Verdaderamente mi marido me aburre a veces y podría quejarme de él de muchas cosas. Y en temas de cariño ni es un ejemplo ni me decepciona. Creo que siempre ha querido más a su trabajo que a mí. Es un gran trabajador y un gran padre para sus hijos... pero quien de verdad me quiere bien, son mis hijos. ¡Y yo a ellos! Aunque últimamente también me dan cada disgusto... En fin, hay cosas que están por delante. Al principio era diferente, pero ahora quien me llena no es él. Y mis tres hijos... ¿Existe el amor verdadero?»

»A veces me sorprende a mí misma por la paciencia que tengo con mis hijos y la poca que tengo con él. ¡Me irritan tantas cosas suyas!... Pero, claro, la relación con los hijos es distinta; ino es con ellos con los que me tengo que poner de acuerdo para tomar decisiones! ¡Qué difícil es ponerse de acuerdo! A veces me exaspera. Parece que tiene derecho de veto en cosas que me conciernen solamente a mí. Si acordamos hace años que yo gestionaba la casa no entiendo por qué tiene que cuestionar muchas de las decisiones que tomo. Pretende que haga las cosas exactamente de la manera que él las haría. Luego, en otras cosas que a él le interesan menos, parece que ha hecho dejación absoluta de poderes. ¡Qué poco ha intervenido siempre en las cuestiones de nuestros hijos!

»Otra cosa que me preocupa mucho y que no sé cómo llevarla bien es su absoluto desorden. Yo creo que mis hijos son desordenados por el mal ejemplo que les ha dado. Siempre he de recoger las cosas que deja por medio y no solo es su desorden material sino también el mental: nunca sabe qué es lo que toca hacer y atender. O qué es lo nos toca preparar para cada hijo...».

En su fuero interno sabe que en muchas ocasiones ha dejado a Alejo, su marido, en segundo término, pero no se arrepiente. ¡Los hijos son los hijos! Aunque... reconoce también, que ahora que los hijos empiezan «a volar», agradecería que él se le «acercase» un poco más y tuviese con ella más temas de conversación, pero... a estas alturas de la vida... ¡ya no vamos a cambiar!

¡No nos podemos quejar!

Alejo, desde su habitación, también da vueltas a sus pensamientos; recostado y fingiendo que lee el periódico, ha estado pendiente del programa de radio y especialmente de la intervención de su mujer.

«Desde luego es cierto lo que dice. Ese ha sido su planteamiento y su quehacer cotidiano. Siempre sus hijos lo primero, a veces pienso que los hijos, en vez de unir a los matrimonios, los separan. No sé si esa forma de actuar le habrá hecho feliz, pero estoy convencido de que poco he participado en su felicidad. Ahora reniega de su nuera y de su futuro yerno porque parece como si le fueran a robar lo que ella más quiere».

Alejo se ha ido acostumbrando a esa situación, aceptándola con muchos silencios y algunas decepciones. Ahora, los chicos, casi emancipados, solo le requieren para temas muy puntuales. Nota que hay cariño y lealtad, pero le hubiese gustado tener más trato con ellos. Piensa que ha dejado escapar parte de la vida de sus hijos. Confianza profunda con ellos no hay. Al mayor, desde que ha tenido un hijo, le gusta más hablar con él de casi todo, aunque siempre son conversaciones en las que Eva intenta entrometerse de cualquier manera, y eso a él le molesta. Y piensa...

«La actividad de ella siempre apunta hacia ellos. Conmigo lo indispensable, ¡que ya es mucho...!, y por eso he preferido encerrarme en mi trabajo para no pensar en el tema.

»A Eva lo de los hijos siempre se le ha dado bastante bien. Con ellos tiene una paciencia que llega incluso al heroísmo. Luis tiene un mal genio tremendo y, sin embargo, le sabe llevar a las mil maravillas. Tengo que reconocer que ha sabido sacar lo mejor de él.

»Lo que veo que le ha costado bastante ha sido la gestión de la casa. Siempre me ha parecido que gasta mucho dinero en tonterías, que si detalles para la casa, que si ropa... y además no tiene muy buen gusto, la verdad. Hay muchas veces que me veo obligado a intervenir. La casa también es mía y la mayoría de las cosas que compra no me gustan. Y lo de tener la casa limpia... ¡eso le cuesta un montón!

»Pero con todo, lo que más echo en falta es salir con ella y divertirme, como en los primeros años de casados, ¡antes de que llegaran los niños! Y ahora con mantener alguna que otra relación sexual y salir de vez en cuando con algún otro matrimonio, el mes que se tercia, ya quedan cumplidas las exigencias matrimoniales.

»Bueno —sigue pensando— nunca nos planteamos seriamente nuestra vida de familia, y las cosas han salido como han salido. Las circunstancias siempre han ido por delante de nosotros. El trabajo, los hijos, las amistades... tengo la impresión de que prácticamente nada de lo que nos ha pasado hemos podido decidirlo. En mi casa nunca me he sentido muy comprendido, pero si comparo con otros matrimonios de nuestra edad, las cosas nos han ido más o menos bien. No rebotamos felicidad matrimonial, pero no existe ni sombra de infidelidad. ¡No nos podemos quejar!».

Armonía familiar

En las cuatro sesiones anteriores hemos trabajado: el significado de nuestro compromiso matrimonial, la manera eficaz de dialogar con nuestro cónyuge, nuestra naturaleza sexuada y fecunda y la dificultad de encontrar el equilibrio personal entre la dedicación a la familia y al trabajo.

Dice el diccionario de la RAE que armonía es «*una bien concertada y grata variedad de sonidos, medidas y pausas que resulta en la prosa o en el verso por la feliz combinación de las sílabas, voces y cláusulas empleadas en él*». Aplicado a la vida familiar esto supone que ahora, como lógica conclusión de un curso de Amor Matrimonial, tratamos este tema de la **armonía familiar**. Esta se sustenta en varios pilares: el primero en tener establecida correctamente la jerarquía de nuestros amores; el segundo en haberse planteado un proyecto común, entendiendo la vida como una aventura que se ha de recorrer entre dos, para ser felices y hacer felices a los que la compartan con nosotros, no dando cabida ni a la rutina ni a la indiferencia y construyendo el hogar familiar día tras día, para que sea remanso de paz, luz y alegría; y, en tercer lugar, aceptando todo lo que esa vida nos depare: los defectos de nuestro cónyuge, las situaciones coyunturales, el número de hijos, etc.

1. Jerarquía en el amor

Cuando dos enamorados se han entregado mutuamente y para toda la vida cada uno pertenece al ser amado. No cabe, por lo tanto, pensar en ningún amor más importante que el de la persona amada. Nuestra prioridad en el amor será siempre nuestro cónyuge, por encima de nosotros mismos. Y esto que le quede bien claro a los demás: a nuestros hijos, padres, hermanos, amigos, jefes, etc. La intimidad conyugal es el motor de la vida de familia.

Si entendemos bien esto, todos los demás amores encuentran su lugar ordenadamente: nuestros hijos, que son fruto de ese amor, se nutren principalmente del amor que sus padres se tienen. Es de tal importancia esto que Tomás Melendo afirma: «El noventa y cinco por ciento de la educación de nuestros hijos consiste en amar a mi cónyuge».

En tercer lugar vendrá la familia en sentido amplio, empezando por nuestros padres, a quienes en gran medida debemos nuestra educación en el amor. En los momentos en que ellos necesiten especialmente de nuestro apoyo será siempre esencial que nuestro cónyuge se sienta seguro, que sepa que es nuestra prioridad, que el modo de apoyar a los padres no interfiera en nuestra intimidad y que la decisión de ayudarles haya sido tomada por los dos.

2. Proyecto de futuro

Cuando hablamos de proyectos de futuro nos referimos a la posibilidad de saber hacia dónde se quiere ir, es decir, de no ser pasivos, esclavos de las circunstancias. Es una actitud directiva con la que se pretende que los cónyuges persigan resultados intencionalmente, contando con la participación de los distintos miembros de la familia. Si el matrimonio no se plantea a dónde quiere ir, es posible que cualquier cosa que ocurra sea mal recibida, ya que estorba el *statu quo* establecido. O como dijo Séneca: «cuando el barco no sabe a qué puerto se dirige, todos los vientos son contrarios».

Al hablar del futuro, podríamos referirnos al futuro inmediato —el día siguiente—, o también al futuro distante, dentro de unos cuantos años. Pero lo que interesa es el proyecto de futuro, pensando principalmente en lo que puede ser objeto de un esfuerzo presente, aunque requiera mucha perseverancia llegar a la situación prevista.

Se trata de elaborar las líneas maestras en una serie de ámbitos. Habría que preguntarse: ¿cómo es la situación actual?, y ¿cómo nos gustaría que fuera dentro de unos años?

En la práctica, no se tratará de hacer una programación detallada respecto a estos proyectos de futuro. La vida no es así. Pero si existe un acuerdo sobre lo que se quiere, parece más fácil el ir tomando las decisiones en cada ámbito de un modo congruente, sin encontrarse de repente en una situación que no es satisfactoria para alguno de los cónyuges, o para ambos. Habrá que poner unos medios, habrá que reflexionar sobre estos proyectos de vez en cuando, pero con la suficiente flexibilidad como para poder aprovechar nuevas circunstancias que vayan surgiendo, y sabiendo cambiar de rumbo cuando parezca oportuno. El proyecto no debe ser una limitación que produzca disgustos o desengaños en cuanto no se pueda realizar. Más bien, debe unir a los cónyuges en un esfuerzo para lograr algo deseado y para soportar las dificultades que surjan en el proceso, con alegría.

El proyecto común motiva a las personas para lograr unas buenas relaciones habituales, pues cuando no existe ningún proyecto común es cuando hay mayores posibilidades de que surja la incomunicación y el deseo de forjar los propios planes independientemente del otro. La situación más grave, por tanto, se da cuando alguno de los cónyuges no concibe el futuro con el otro, cuando no entra en sus planes de futuro.

3. El hogar como sustrato de la vida de familia

El hogar es ese espacio físico, con un techo y unas paredes, que encierra una vida cotidiana. Es algo tan peculiar que el hombre, la mujer y, a la larga, los que conviven con ellos, tiñen de una forma personal; y esto afecta no solo los aspectos materiales, sino también los espirituales, los que denotan un estilo y unas formas de vivir, aquellos aspectos que más penetran en la intimidad del ser humano y que, por eso, se aprecian más.

Los principales rasgos que podrían derivarse de una auténtica vida de hogar serían:

a) *El ver cumplido, en parte, nuestro sentimiento de posesión.* La casa es una de las posesiones más naturales e importantes para el ser humano. El hombre y la mujer, en su ciclo vital, después de trabajar y producir, necesitan *volver a casa* para descansar. Parece ser que ese carácter de posesión en la mujer llega incluso a ser de pertenencia. En muchos aspectos, la mujer intuye, asume y busca que muchos de los detalles que han de convertir la casa en un hogar le pertenezcan a ella.

El hogar es la casa propia, aunque se tenga alquilada, porque lo que se posee cuando se tiene hogar no es solo un espacio físico, sino la vida de familia que hay allí. El hogar viene a ser la concreción más tangible y cálida de la vida cotidiana que un hombre y una mujer se plantean construir cuando se casan.

b) *El tener cubierta nuestra necesidad de seguridad*; no solamente entendida desde un punto de vista físico y material, sino también, y en mayor medida, desde su aspecto intelectual. Para poder desarrollarnos íntegramente como personas, necesitamos tener algunas necesidades básicas cubiertas, y una de ellas es la seguridad, entendida como el sentimiento o la sensación que nos permite descubrirnos a nosotros mismos y mostrarnos tal cual somos.

En un ámbito «seguro», donde nos sabemos aceptados por lo que somos, podemos decir lo que sentimos y queremos; y solo en él somos capaces de dar, desde nuestra intimidad, lo que tenemos de bueno, principalmente porque sabemos que siempre seremos aceptados.

c) *El percibir la sensación de acogimiento* y de aprecio será otro de los rasgos que se desprenderán de la vida de hogar. El calor humano con el que se te acoge en tu hogar, en tu casa, cuando te encuentras cansado o enfermo o agobiado, no se puede expresar con palabras.

En nuestra casa, nuestra intimidad se siente guardada, nuestro cuerpo se siente «a gusto», no hay miradas extrañas ni de compromiso, nos puede salir con soltura lo que llevamos dentro; nuestras alegrías, nuestras tristezas, nuestras ilusiones, porque allí serán acogidas y, seguramente, apreciadas.

d) *El entender que se trata de un ámbito de intimidad conyugal y familiar*; ya que desde que se vuelve del viaje de novios la vida en común con tu cónyuge te exige salir, diligentemente, del *yo*, para construir ese *nosotros* que es germen de cualquier hogar.

El hogar vendrá a ser intimidad común, y esta será su rasgo fundamental: los demás pasan a formar parte de mi intimidad y la mía de la de ellos.

Cuando dos personas se aman, se tienen en común la una a la otra y eso lleva al diálogo, y ese diálogo exige comunicarse, en un trasvase de intimidades. Se trata de un amor que busca conocer al otro, porque el hombre y la mujer se necesitan mutuamente para alcanzar su plenitud como personas.

Pero todos estos valores, y otros muchos que podrían derivarse de la vida de hogar, por sí mismos, no nos darían la felicidad, aunque ayuden a conseguirla. ¿Cuál tendría que ser el fin último en el desarrollo de la vida de familia, de la vida en el hogar?

4. Persona y vida de familia

En el hogar es donde se dan las mejores condiciones para que se desplieguen, del modo más correcto e intenso posible, las dimensiones más profundas de la persona. En la vida de familia es donde se descubren la gran mayoría de los valores que nos sirven como referentes de nuestra conducta. En la vida de familia que se da en el hogar es donde mejor se realiza el proceso de formación de nuestra personalidad.

Si, como dice Aristóteles, «vivir es ser» y el destino del ser es otra persona, porque solo se es plenamente persona en la relación con otras personas, el hombre y la mujer necesitan de las relaciones interpersonales que se dan en el hogar para ser más y mejores personas. La persona no ha sido creada para estar sola.

Quizá la familia sea el único marco de socialización de la persona en el que puedan encontrarse posibilidades de desarrollo de todas las características que tenemos como tales: nuestra intimidad, nuestra abundancia de manifestación, nuestra libertad en desarrollo, nuestras posibilidades de diálogo y nuestra capacidad de darnos. Pero también, a medida que se va creciendo como persona, se va aprendiendo a amar, y el amor nos hace vulnerables. Si no quieres sufrir, no ames, porque la vida que busca amor, sin que podamos explicar fácilmente el porqué, encuentra también el sufrimiento, y la misma vida de familia, a veces, también nos hará sufrir.

4. Y llegaron los hijos...

En la vida conyugal, de una forma natural y para enriquecer el amor matrimonial, aparece el deseo del hijo. Y los futuros padres desean los hijos para sí, porque en él o en ellos verán la coronación de su amor recíproco, y los desean como el don más excelente que completa así la familia.

El proceso de la concepción de un hijo y del desarrollo en el seno materno, su parto, su nacimiento, su habitación, sus cuidados, etc., ayudan a completar la vida de hogar, creando un espacio en la vida de familia adecuado para que la nueva criatura pueda manifestarse como «don». Cuando los esposos transmiten la vida al hijo, un nuevo «tú» humano se inserta en la órbita del «nosotros» de los esposos. Y eso, indudablemente, repercute en la comunión conyugal.

Lo que es importante tener claro es que el hecho de que aparezcan en el horizonte de la vida de hogar, de la vida conyugal, otros «tú», como el hijo, o incluso los padres o parientes enfermos, etc., no puede enturbiar la relación matrimonial, que debe ser primordial y ha de mantenerse intacta e incluso enriquecerse más en ese marco de la intimidad conyugal.

Será bueno mencionar aquí que las mujeres llevan todo su ser impregnado de maternidad, no en vano han tenido durante 280 días ese hijo en sus entrañas. Eso crea unos lazos biológicos y después, fácilmente, otros racionales, que ayudan a entender muy bien su transición a madre, mientras que para el hombre, la concienciación de la paternidad, a excepción de la participación biológica en el principio del proceso, ique no es poco!, pero solo cuestión de segundos, es exclusiva y puramente racional.

Esto lo deben entender ambos cónyuges. El hombre, a pesar de lo que muchas tradiciones mal entendidas nos han venido enseñando, debe coger y achuchar mucho a su bebé de días. El hecho de participar físicamente, táctilmente, en el desarrollo evolutivo de los hijos, aumenta su aprecio por la paternidad, lo que ayuda también al padre a amar más a su mujer, y da a los hijos grandes dosis de seguridad y equilibrio afectivo. De la misma forma, la mujer-madre ha de aprender a desligarse de los lazos que, a veces inconscientemente, pretende crearse a modo de cordón umbilical con su hijo, en beneficio de la atención hacia su marido.

6. ¿Y... el día a día?

Todos sabemos que la cotidianidad, la monotonía de los días y la desidia humana enturbian en cualquier momento las excelencias de esa vida de familia. ¿Cómo y qué hacer para que siempre sepamos construir y mantener viva la riqueza de la intimidad conyugal, que es motor de la vida de familia?

Pues principalmente con el trato *íntimo*. Llegarán días en que uno no se encontrará bien, habrá momentos en los que los hijos estarán insoportables, en algunas situaciones los agobios profesionales no se nos irán de la cabeza, en otras ocasiones los ingresos serán menores que los gastos, y todas estas cosas, y muchas otras, influirán en nuestras relaciones, de tal forma que nos sentiremos poco capaces de dar y con muy pocas ganas de recibir o de dialogar. Precisamente en esos momentos será cuando deberán aflorar a la superficie los principales valores de nuestras jerarquías, a los que tendremos que recurrir para recordar que nuestra vida familiar es el negocio más importante que tenemos entre manos; mucho más importante que cualquier profesión humana, por mucha dignidad que tenga.

Nos enseñan que nuestro *camino* tiene el nombre de nuestro cónyuge y, a pesar de que cueste recorrerlo, no debemos abandonarlo nunca, pues seguro que no llegaríamos a buen puerto; debemos estar persuadidos de que siempre nos habrá valido la pena mantenernos en él, porque para nosotros no habría habido otro mejor. Además, si nuestro cónyuge va dándose cuenta de que es así, de que existe en nosotros un auténtico interés por conservar nuestra familia entre los valores más apreciados de nuestra vida, y de que es uno de los motivos por los que verdaderamente luchamos, nos lo agradecerá y se preocupará por conocernos bien, y así nos amará mejor y nos ayudará lo suficiente como para paliar esos malos momentos.

No podemos tener la menor duda al respecto: las penas y las alegrías, cuando son *íntimamente* compartidas, son menos penas y más alegrías. Los matrimonios necesitamos recurrir a ese trato que a veces nos cuesta tener para soportar, vencer y superar todos los avatares de la vida diaria, que las pasiones humanas pueden agigantar, haciendo que la situación estalle.

7. La aceptación del cónyuge y la cuestión de sus defectos

He aquí un problema concreto, real y frecuente. Se admite en general que la aceptación del cónyuge, como manifestación del amor que se le tiene, ha de ser total, de toda su persona. Pero hay rasgos de esa persona que no son amables —dignos de ser amados— o que simplemente son rechazables. Nos referimos a los defectos o vicios —hábitos operativos malos— del cónyuge.

En la práctica, los defectos son causa de reproches y discusiones, de tensiones conyugales. El problema es serio, preámbulo en muchos casos de separaciones conyugales.

Abordemos la cuestión de modo realista: por un lado, el amor que quiera ser pleno debe ser incondicional; por otro, los defectos deben ser corregidos, en orden a dos fines: 1º) para un mayor perfeccionamiento del propio sujeto, perfeccionamiento al que está llamado por el hecho de ser persona, y 2º) para contribuir a un desarrollo perfectivo del amor y, por lo tanto, de la vida conyugal.

Al contraer matrimonio cada cónyuge ha contraído también una grave responsabilidad: ayudar al otro en su mejora personal como cónyuge, padre, profesional, ciudadano, cristiano. Siempre previa aceptación total de los resultados del intento —«que por mí no quede», aunque no se obtenga nada— y con respeto a la intimidad y a la libertad del cónyuge, a su persona, sobre todo en lo que se refiere al fondo de su conciencia.

En el campo de los defectos subjetivos —los que a mí me molestan— el criterio deberá regirse por la flexibilidad y la comprensión.

En el campo de los defectos objetivos (los que son evidentes para todos) hay que ser mucho más persistentes. Los defectos objetivos en general coinciden con aspectos que le perjudican personalmente, pero en el cumplimiento de una función: como cónyuge (infidel p. e.), como progenitor (irresponsable de la educación de los hijos, etc.), como profesional o ciudadano (vago, estafador, etc.), o como hijo de Dios (categoría que engloba a todas las demás, porque afectan al orden moral).

Es así como se logra el difícil ensamblaje de la aceptación del cónyuge y la corrección de sus defectos: estando cerca para ayudarlo en una lucha activa por corregir los defectos graves —de índole objetivamente inmoral— y siendo muy flexibles en la lucha contra los demás defectos. Tenemos que cultivar una actitud interior de simpatía hacia nuestro cónyuge, que nos ayudará a aceptarle como es y a ver sus defectos menores como particularidades que le hacen diferente y único.

8. En definitiva, ¡Amar!

Las personas encuentran su plenitud en el amor, y eso es una tendencia natural, para existir más, para ser más completos, para que la vida tenga más sentido.

Amar es cuidar al ser amado, amar es curar, amar es sufrir con el amado, amar es ayudar, amar es compartir, amar es perdonar, amar es... en definitiva, un acto de la voluntad acompañado por el sentimiento, en el que todo nuestro ser, cansado, agobiado e incluso destrozado, se pone a disposición del ser amado.

¡Concretemos! ¿Cuándo haremos todo esto? ¿Puede haber tiempo para tanto? Los hombres y las mujeres han de hacer que el amor no se interrumpa y, para ello, han de tratarse. Trato íntimo y cotidiano, es decir, diario. Aquí no vale eso de la calidad y la cantidad de tiempo. No sirve de nada lo uno sin lo otro. Sería absurdo y jocoso decir: «te voy a amar mañana, de golpe, todo lo que no me ha dado tiempo a amarte durante este mes».

Los matrimonios tienen que encontrar, en el *cada día*, un momento para cogerse de las manos, otro para mirarse a los ojos y decirse algo, o nada, que a veces será más enriquecedor, otro para preguntarse cómo ha ido el día, otro para comer juntos, cuidando las formas —para que no se pueda decir que donde hay confianza da asco—, otro para «arreglarse» para el ser amado, unos minutos para hacerse esa llamada por teléfono que, sobre todo a ella, le sabe a regalo, otro momento para encontrar esa *bobada* que tanto le gusta y, por supuesto, otro para darle ese beso que demuestra que le queremos y que nos hemos acordado de él o de ella o para decirle que le hemos echado de menos... y otro para reírse juntos y para....

Si verdaderamente apreciamos la vida de familia y sabemos que su raíz está en nuestra intimidad conyugal, tendremos que saber encontrar esos momentos como valores preciadísimos para alimentarla y enriquecerla, y además la trataremos con la delicadeza y la prudencia necesarias y la salvaguardaremos de cualquier intromisión, por minúscula que pueda parecer.

Cuando en el día a día nuestra preocupación se centra demasiado en nosotros mismos, cuando la comodidad nos arrastra a no ser delicados, cuando nos olvidamos de esos pequeños detalles que hacen hogar, cuando guardamos parte de nuestro corazón para que no se nos moleste, cuando no somos capaces de contar nuestros deseos, ni nuestros intereses, ni nuestras ilusiones para no tener que compartirlas, cuando anteponeamos nuestros padres o nuestros hijos a nuestro cónyuge, cuando delante de otros hacemos actos despectivos hacia ella o hacia él, o le faltamos el respeto, cuando ella nunca está «disponible» o él quiere que ella lo esté siempre, cuando los bienes materiales se nos hacen más necesarios que el amor..., cuando hacemos todas estas cosas estamos minando algo que es sagrado. ¡Y además nos estamos equivocando!, porque, pretendiendo sentirnos mejor en *nuestra vida* personal, al tratarse de actos de desamor, actos mediocres del comportamiento, lo único que conseguimos es sentirnos infelices, haciendo, a la larga o a la corta, infelices a los que nos rodean.

Sin embargo, cuando sonríes aunque te cueste, cuando sabes que con una mirada vale, cuando a pesar de haber tenido un día horrible le dices algo agradable, cuando el primer beso es para ella o para él —y que espere el que tenga que esperar—, cuando dejas el teléfono porque él ha llegado, cuando asumes tus tareas domésticas sin quejas porque ella tiene otras tantas, cuando dejas claro delante de los hijos o de los padres que lo primero es ella, o él, cuando viéndola agotada le dices que hoy no tienes ganas de nada para que descanse, cuando cansada de no parar le dices que estás para él, que estabas esperando ese momento, cuando sabes apreciar los detalles, el gusto y las normas impuestas por ella, cuando aceptamos sus «pequeños» defectos, cuando llegas cansado pero, sabiendo que le gusta, la invitas a bailar por el pasillo, cuando el día de su cumpleaños le preparas su plato favorito, cuando eres capaz de preparar con tiempo su aniversario, cuando intentas ser un poco «pulpo», cuando no rehúyes sus caricias, cuando no te conformas con enviarle un ramo, porque no quieres que nadie te suplante en la elección de esas flores que solo tú puedes elegir adecuadamente para ella, cuando, cogidos de la mano, sabemos agradecerle esos segundos que nos transportan al cielo..., en esos momentos... ¡amamos!

Si la familia recibe de Dios la misión de custodiar, revelar y comunicar el amor, el que los cónyuges se amen de verdad constituye el núcleo esencial, y casi el todo, de su misión dentro de la familia.

Con palabras poéticas de un santo de nuestro tiempo, hemos de aprender a convertir en endecasílabo la prosa diaria de cada día. Porque en esa excelencia de amor alcanzaremos la plenitud y la eternidad como personas.

Guión para vosotros solos

Programa: Amor Matrimonial 2

Tema: Armonía familiar

Fecha: _____

Sesión nº5

Caso: *Yo lo tengo muy claro
¡No nos podemos quejar!*

N. T: Armonía familiar

Con esta hoja queremos ayudaros a reflexionar sobre todos los aspectos que se han tratado en esta sesión. Hablar de ello precipitadamente podría ser una falta de prudencia, pero no profundizar en temas tan importantes para la vida matrimonial podría llevaros a la falta de comunicación, a la desconfianza o al desencanto. Hasta la próxima sesión tenéis varios días para plantearos estas cuestiones y para utilizarlas como tema de conversación. No dejéis de hacerlo si queréis crecer en vuestro «Amor Matrimonial».

1. *¿Habláis de qué es lo primero en vuestra jerarquía del amor con detalles concretos?*
2. *¿Poneís los medios, cada uno los suyos, para demostrar que es así? ¿Por ejemplo?*
3. *¿Tenéis a vuestros padres en el lugar que les corresponde? ¿Y a vuestros hijos?*
4. *¿Estás habitualmente en actitud de «cazar» al otro en sus defectos? ¿Cultivas la actitud de «cazarle» habitualmente en sus buenas obras?*
5. *¿Te esfuerzas en evitar las comparaciones de tu cónyuge con otras personas?*
6. *¿Te conoces bien? ¿Procuras eliminar tus propios defectos para hacerte más amable?*
7. *¿Ayudas a tu cónyuge a mejorar, respetando su libertad?*
8. *¿En qué aspecto podéis esforzaros para conseguir esta armonía familiar?*



ÁLVAREZ, Manuel y CANDELA, Carmen. *Veinte años casados ¿y ahora qué...*
Almuzara, 2008. 167 p. 15,00 €. ISBN: 978-84-96968-44-8

Veinte años de casados suele ser la etapa en que se alcanzan los cuarenta y pico, los hijos salen de casa, se vislumbra el que sólo se vive una vez... Una etapa en que es oportuno echar cuentas y reparar la propia vivencia familiar si lo requiere. El tema es de gran interés y puede ayudar a un amplio número de lectores.



ISAACS, David. *Virtudes para la convivencia familiar.*
Eunsa, 2008. 112 p. 12,00 €. ISBN: 978-84-313-2562-6

Este libro pretende ayudar a los padres de familia a reflexionar sobre cómo mantener la familia unida y, a su vez, dejar vivir. Respetar la autonomía de cada miembro. Habla de la importancia de compartir valores y de cuándo conviene realizar actividades en común y cuándo conviene dejar a cada uno actuar «a su aire».



ESCRIVÁ, Javier y SARMIENTO, Augusto. *La familia, transmisora de la fe.*
Eunsa, 2013. 160 p. 15,00 €. ISBN: 978-84-313-2911-2

La familia es mucho más que una unidad jurídica, social y económica. Hablar de familia es hablar de fe y de vida, de educación, de transmisión de valores y de tradiciones; es hablar de amor, de solidaridad, de acogimiento y compañía, de estabilidad personal y social; es hablar de una comunidad de generaciones, que comprende no solo a padres e hijos, sino también a los abuelos y antepasados.



CASTILLO, Gerardo. *La realización personal en el ámbito familiar.*
Eunsa, 2009. 264 p. 17,00 €. ISBN: 978-84-313-2624-1

El autor sostiene que el principal ámbito de realización personal es la familia caracterizada por el amor sin condiciones, que hace que cada persona se sienta querida por sí misma. El proceso de mejora personal debe afectar a todos los miembros de la familia además de a los hijos. La ayuda educativa no corresponde sólo a los padres sino también a los hijos mayores, los abuelos y otros miembros de la familia extensa. En el libro, se dan pautas concretas a los padres para la educación de la amistad, de la voluntad, de la afectividad, del trabajo intelectual y del tiempo libre de sus hijos.



CONTRERAS, José M^a. *En torno a la pareja y los hijos.*
Eunsa, 2005. 192 p. 10,00 €. ISBN: 978-84-8469-164-8

En cuestión de amor y de educación no caben las improvisaciones. La reflexión, el esfuerzo y el sentido común son garantía de éxito. En este libro, el autor, experto en relaciones humanas, responde a preguntas que surgen de la vida misma: fidelidad, convivencia, sexualidad, celos, familia política, noviazgo, trabajo, adolescencia, etc. Se trata, en definitiva de que pilotemos nuestra vida conforme a las propias convicciones; sólo así conseguiremos ser felices. Porque, sorprendentemente, la batalla de la felicidad se gana en las cosas más sencillas y cotidianas.

Hoja de trabajo personal

Programa		Sesión			
Relación de los hechos más significativos de los personajes del caso					
Problemas que encuentro en este caso :					
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 					
Temas del caso que me interesa discutir en la reunión de equipo:		Criterios de la nota técnica que me llaman la atención:		Cuestiones que se han discutido en la reunión de equipo y me interesa aplicar en mi familia:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ ▪ 	

Hoja de trabajo de la sesión general

Programa		Sesión			
Hechos					
Problemas					
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 					
Soluciones					
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ▪ ▪ ▪ 					
Conclusión personal					

Evaluación de sesión de curso de orientación familiar (COF)

Lugar donde se celebra el curso de orientación familiar:

Programa que se imparte en el COF (Primeros Pasos, Primeras Letras, etc.):

Familias a las que se dirige el COF (etapa, clase, etc.):

Indica, por favor, tu sexo:

Nombre del centro de orientación familiar (CeOF) que imparte el COF:

Fecha de la sesión general que se evalúa:

<input type="checkbox"/> Varón <input type="checkbox"/> Mujer
Día Mes Año <input type="text"/> <input type="text"/>

Instrucciones para rellenar el cuestionario:

En cada una de las cuestiones, se debe contestar según el criterio siguiente:

Grado de acuerdo: hay que marcar sólo una casilla: nada, poco, bastante o mucho acuerdo con el enunciado; o No/Sí en respuestas de dos opciones

Trabajo individual

- 1 He estudiado a fondo la nota técnica en algún momento.
- 2 He analizado el caso individualmente antes de discutirlo con mi cónyuge.
- 3 La nota técnica es clara y útil para mejorar la vida familiar o educar mejor.

Mín.	Grado de acuerdo		Max
Nada	Poco	Bastante	Mucho
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Discusión matrimonial

- 4 He discutido a fondo el caso con mi cónyuge antes de la reunión de grupo.
- 5 La discusión matrimonial del caso puede ser útil para conocernos mejor.
- 6 La discusión matrimonial ayuda a afrontar problemas de la vida real.

Mín.	Grado de acuerdo		Max
Nada	Poco	Bastante	Mucho
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Reunión de equipo

- 7 Ha habido reunión de equipo
- 8 Asistí a la reunión de equipo
- 9 Mi cónyuge asistió a la reunión de equipo
- 10 La reunión de equipo tuvo lugar en día distinto que la sesión general.
- 11 La reunión de equipo tuvo lugar en una casa.
- 12 La reunión de equipo tuvo lugar en el colegio.
- 13 La reunión de equipo comenzó y terminó a las horas previstas.

No	Sí
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sesión general

- 14 Mi cónyuge ha asistido a la sesión general.
- 15 La sesión ha comenzado y terminado a las horas previstas.
- 16 Ha habido mucha participación y la discusión ha sido interesante.
- 17 Se han concretado problemas del caso y se han dado posibles soluciones
- 18 Lo representado en la pizarra ha ayudado a plantear o resolver problemas.
- 19 El moderador parece saber mucho del tema de la sesión.
- 20 El moderador parece tener buenas cualidades para dirigir sesiones.
- 21 La sesión ha resultado útil para mejorar algo de la vida familiar.

Nada / No	Poco	Bastante	Mucho / Sí
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sugerencias de mejora:

Muchas gracias por tu ayuda.