



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Crisis de pareja

Herramientas para descubrir y poner
en práctica pensamientos y actitudes
para fortalecer el amor en pareja

INTRODUCCIÓN

Para la mayoría de las personas, casarse o formar una pareja resulta una de las decisiones más importantes de la vida. Sin embargo, algunas parejas sucumben a la decepción después de comprobar que la convivencia no resulta tan sencilla ni tan gratificante como esperaban.

Poco tiempo después de haber iniciado la convivencia, la mayoría de las parejas empiezan a darse cuenta de que convivir requiere de algo más que ilusiones y buenas intenciones para lograr que la relación funcione bien.

En ocasiones, cuando surgen los conflictos, ambos se enojan, se ponen tensos, volviéndose ciegos y sordos. La pareja se centra en las crisis, los desacuerdos, sumándole otro problema a la situación.

Las crisis son parte de la vida y, por ende, de la vida en pareja. Si se las afronta de manera constructiva, hacen al crecimiento del amor y la comprensión entre los cónyuges.

Este fascículo pretende mostrar, con ideas prácticas, que es posible reducir las crisis de pareja y aprender a afrontarlas positivamente. Para ello, hay que aceptar la realidad que se está viviendo, confiar en las capacidades personales y confiar en Dios. Él brinda orientación y fortaleza para superar las crisis.

En este fascículo encontrará herramientas que le ayudarán a descubrir y poner en práctica pensamientos y actitudes que fortalezcan el amor en la pareja.

INVERTIR EN EL AMOR

Dios estableció el matrimonio como un medio para que los seres humanos encontraran la felicidad. Pero la realidad demuestra que muchos matrimonios no sólo no hacen felices a las personas, sino que también les produce desolación y frustración.

Es común que las parejas vivan un gran contraste entre el noviazgo y el matrimonio. Los novios se quieren, se buscan, se “adoran”, son capaces de grandes sacrificios por el ser querido. No se aburren, no se cansan, y si alguna vez se pelean, con un perdón sincero y lágrimas, restauran el cariño y siguen adelante.

Luego, en la convivencia diaria del matrimonio, existen personas que parecen no ser capaces de aceptar ciertas cosas, relegar otras y sacrificarse para seguir adelante. La rutina diaria disminuye la magia, la novedad, y entonces se cansan, se aburren, y comienzan las culpas.

El amor que no se cultiva desaparece. Impresiona ver los esfuerzos que realizan algunos por llevar un trabajo floreciente, y qué poco empeño ponen para tener una pareja floreciente.

¿Qué inversión se hace cada día para aumentar el capital de felicidad dentro del hogar? ¿Desde cuándo no se tiene un detalle con la pareja? ¿Existe preocupación por dar al cónyuge una agradable sorpresa?

En cuestiones de amor sucede algo similar a lo que ocurre con el dinero. Cuánto más dinero se ponga a producir, más ganancias se obtienen. Cuánto más se invierte en detalles, delicadezas, comprensión y en todo lo que hace al amor,

más felicidad habrá para los dos. Pero, si de la “empresa”, se saca más de lo que se invierte las cosas comienzan a ir mal. Entonces, sino se percibe y corrige la situación, se llega a la “quiebra”.

El matrimonio es una relación que exige una gran madurez humana. Se tienen que sacrificar cosas, ejercitar la fuerza de voluntad, y enfrentar situaciones que quizá en el momento de unirse a otra persona ni se llegan a pensar. Las personas que alcanzan esa madurez y plenitud son quienes comprenden que para unirse plenamente en pareja es preciso renunciar a ciertas cosas, para conquistar otras que en soledad no se pueden alcanzar.

AMOR Y CRISIS

La vida es una sucesión de cambios. Continuamente ocurren cosas que hacen tambalear los cimientos de la tranquilidad. Son las crisis, mezcla de temblores con terremotos, que conmueven y rompen esquemas hasta que se alcanza un nuevo equilibrio; que luego de un tiempo será sacudido por algún nuevo cambio.

Hablando de la pareja, dos personas se eligen mutuamente en un momento particular de la vida. En esa circunstancia se tienen ciertos gustos, ideas y valores, así como conflictos y anhelos propios de la etapa que se está viviendo. En la relación se definen roles, tareas y modos de vincularse. El paso del tiempo cambia a las personas, pero no siempre en el mismo sentido. Roles que antes se desempeñaron con placer, ahora pueden ahogar. Tareas que se delegaron con gusto en el otro, hoy quizás se quieren recuperar. Lo que primero se vivió como oportu-

tunidad, en este momento puede sentirse como un freno.

Con el paso del tiempo se cambia. Y muchas veces estos cambios ocurren sin hacer ajustes en la forma de relacionarse como pareja. Un día, las diferencias ya no pueden ocultarse, y afloran intensamente. Diferencias que antes no importaban, se transforman en incompatibilidades graves. Lo que antes hacía brotar lo mejor de cada uno, ahora molesta, y mucho.

Toda crisis, aunque parezca una amenaza, es expresión de crecimiento. Es señal clara de un desajuste que exige transformaciones. Una relación sacudida por una crisis no puede quedarse como estaba antes, porque se destruye. Es un sismo que exige mirarse y rescatar todo lo necesario para restablecer la intimidad y la creatividad perdidas. Es una invitación a decirse lo no dicho, a superar el defasaje que el tiempo ha provocado y a poner esfuerzo para buscar nuevos puntos de encuentro y seguir creciendo juntos. Es volver a elegirse a pesar de todo. Muchos quizá no lo logren o no lo quieran hacer y busquen otro camino. Sólo deben estar conscientes de que esto no les evitará nuevas crisis.

Muchos problemas de pareja se van acen-
tuando con el tiempo llegando a cobrar una
dimensión seria. Es común que ninguno de
los miembros de la pareja se de cuenta de esta
situación de deterioro hasta que estalla un con-
flicto importante.

Para que esto no ocurra presentamos algunos
indicadores que revelan la existencia de conflic-
tos en la pareja:

- Los diálogos se tornan cada vez más escasos o forzados.

- Aumentan las horas silenciosas frente al televisor.
- No se proponen ni organizan salidas conjuntas.
- No se comparten actividades rutinarias u ociosas.
- Los desacuerdos se vuelven cada día más frecuentes y se originan por motivos a veces irrelevantes (qué comer, el orden o desorden de la vivienda, adónde ir de paseo).

Generalmente estas señales son la “punta del iceberg” de otros problemas. Es vital descubrirlos, debatirlos cariñosamente y, si es necesario, buscar ayuda especializada para superarlos y recuperar la armonía en la pareja.

La asistencia psicológica o espiritual puede facilitar la superación de la crisis y el restablecimiento de la armonía en la pareja. Además del conocimiento profesional, el psicólogo, trabajador social, o consejero espiritual, puede analizar los conflictos y desavenencias de manera objetiva, sin inclinarse en favor de ninguna de las partes sino en favor de ambos.

Ningún conflicto o crisis de pareja tiene solución hasta que alguno de sus integrantes reconozca que existe dicha crisis. Al menos uno de ellos debe buscar y facilitar el diálogo, marcando la necesidad de un cambio. Mientras perdure la pasividad, la ignorancia, o el silencio, la pareja continuará desgastándose y la recuperación de un buen nivel comunicativo se hará cada día más difícil.

Para cambiar, para superar la situación de crisis, todos podemos contar con el sabio amor de Dios. Jesucristo murió por la humanidad para

que todo aquel que crea en Él, reciba el perdón por sus pecados y la restauración de su vida. Confiando en Jesucristo hallamos paz interior y amor para relacionarnos constructivamente con los demás. Confiar en Dios permite cambiar favorablemente la vida.

CÓMO AFRONTAR LAS CRISIS

La crisis puede constituir un evento que parezca o representar un momento de reflexión que haga cuestionar dónde estamos y hacia dónde queremos dirigirnos. Muchas parejas expresan que la crisis fue un regalo oculto que les dio la oportunidad de conocerse mejor.

Para afrontar positivamente las crisis se recomienda:

- Reconocer que existe el problema.
- Evaluar la situación sin tomar decisiones impulsivas. La Biblia enseña *“El impulsivo provoca peleas; el paciente las apacigua.”* (1).
- Estudiar y aprender sobre la situación. Leer e indagar es importante para el entendimiento.
- Trabajar hoy para solucionar la crisis. Posponer las cosas sólo empeorará la situación.
- Hablar con la pareja, explicar cómo nos sentimos.
- Comprometerse a buscar soluciones. Buscar ayuda especializada si es necesario.
- Llevar a cabo las acciones necesarias. Además de hablar hay que actuar.
- No desesperarse, buscar apoyo de personas que sean objetivas y profesionales.
- No dejarse llevar por la emoción. Pensar, usar la lógica y no querer resolverlo todo en un día. Hay que afrontar la situación pero no pegarse al tema las veinticuatro horas.

- Descansar, despejar la mente y las emociones. Hacer ejercicio, pasear por la naturaleza.

Cada crisis de pareja le proveerá de una experiencia que no tenía, lo que puede fortalecerlo. Podrá conocerse mejor usted y conocer mejor a su pareja. Identificar sus fuerzas y debilidades. Aprender lo que significa la compasión y la tolerancia. Ante una crisis, no desespere. Trate de serenarse, hablar sobre el tema y buscar una solución.

DIFERENTES CRISIS

En toda relación de pareja sobrevienen crisis, que son parte del proceso normal de maduración conyugal. La vida en pareja tiene etapas bastante estandarizadas que pueden llevar a situaciones de riesgo. Sin embargo, son crisis de crecimiento, de compenetración y maduración.

Veamos algunas crisis que viven las parejas:

Crisis de convivencia. En todas las parejas se dan crisis por el simple hecho de vivir juntos. Es un desgaste normal. Una condición básica de la pareja madura es amar al otro con sus cosas positivas y negativas, y acordar un sistema de convivencia que beneficie a ambos integrantes.

Crisis de identidad. Son aquellas situaciones donde uno de los miembros de la pareja comienza a preguntarse cosas sobre su vida. Al hacer balance de su vida no se siente feliz o duda sobre si es la vida que quería llevar. Son personas que no se conocen a sí mismas y que tienen fuertes contradicciones internas.

Crisis por infidelidad. Por regla general este tipo de crisis es grave y puede derivar en la rup-

tura de la pareja. Están teñidas de fuertes tensiones emocionales y de un acentuado deterioro de la vida matrimonial. En ocasiones continúa la vida de la pareja gracias a la capacidad de renuncia y sufrimiento de una de las partes, que llega a tener comportamientos verdaderamente heroicos.

Crisis por intromisión de la familia. En este tipo de crisis la actuación desacertada de alguna parte de la familia provoca una situación difícil, cargada de tensión.

Crisis por excesiva dedicación a la vida profesional. Se da más en los hombres, sobre todo profesionales, que cada vez tienen menos tiempo para su familia puesto que su trabajo les ocupa la mayor parte del tiempo.

Crisis por enfermedad psíquica de uno de los miembros de la pareja. Cuando uno de los miembros de la pareja sufre trastornos psicológicos se dan crisis importantes. Aunque afortunadamente la mayoría son trastornos pasajeros (ansiedad, depresión), a veces existen problemas psiquiátricos (paranoia, delirios, esquizofrenia) que hacen muy difícil la convivencia.

Crisis por monotonía. Ocurre cuando la vida se vuelve vacía, insípida, aburrida. Este tipo de crisis se puede superar si ambos miembros de la pareja hacen algo por combatir el tedio.

Crisis por ascenso profesional no compartido. Por lo general estas crisis tienen lugar cuando un miembro de la pareja tiene un importante ascenso profesional en breve tiempo, dejando al otro en cierto desnivel social o cultural.

ETAPAS CRÍTICAS

Además de las crisis mencionadas, existen etapas críticas para la pareja que merecen especial atención. Algunas de ellas son:

La barrera de los 7 años. En los primeros siete años de vida en común suele aparecer una crisis que los psicólogos llaman “de habituación”. Las cosas pierden valor a medida que se hacen habituales, y lo mismo sucede con los comportamientos: a fuerza de repetirlos, pierden valor y dejan de resultar atractivos. Esto puede traducirse en la pareja en forma de fallas en la comunicación, apatía, desapego, etc.

La llegada del primer hijo. La irrupción de un bebé en la casa trastoca el ritmo de vida. La mujer suele volcarse mucho más a él, y está menos disponible para el hombre, por lo que los conflictos pueden surgir con facilidad.

El umbral de los cincuenta. Generalmente, los años aportan estabilidad y armonía a la pareja. Pero el umbral de los cincuenta años y los acontecimientos que trae consigo suelen conllevar una seria crisis en la relación de pareja. Los hijos se van del hogar y desaparecen súbitamente: desayunos en familia, ruidos, y conversaciones que daban una alegría especial al hogar. Aunque este hecho afecta mucho a los padres, son las madres quienes más sufren. También el climaterio y la menopausia provocan cambios hormonales que perturban a la mujer. Estas transformaciones deben ser entendidas por la pareja. Del mismo modo, las mujeres deben ser tolerantes con los cambios que sufren sus compañeros. Éstas y otras circunstancias que supongan una crisis personal (jubilación, etc.) provocan situaciones de gran tensión, especial-

mente si existen antecedentes. La suma de las alteraciones más la incomprensión, puede poner en serios aprietos una unión de muchos años.

SITUACIONES QUE ATENTAN CONTRA LA CONVIVENCIA

Es provechoso conocer también situaciones y conductas que corroen la convivencia. Entre ellas encontramos:

Mal uso de la sexualidad. Es esencial la relación sexual como búsqueda de placer, intimidad, y comunicación, pero también puede causar frustración y malestar. Utilizar el sexo para controlar a la pareja es muy arriesgado.

La llegada de los hijos. Puede ser una fuente de desconcierto que hay que superar comprendiendo y cooperando. La experiencia demuestra que tener un hijo para superar una crisis es un gran error.

No tener actividades en común. No compartir actividades empobrece y dificulta la convivencia. Ver la televisión no puede considerarse como una actividad en común; salvo que se dialogue sobre lo que se está mirando, se compartan sentimientos y se planifique esta actividad.

Eludir constantemente las peleas. Esto provoca rencores que se van acumulando. Negar los problemas no hace que estos desaparezcan. Es mejor tomar medidas hoy para no llegar a situaciones drásticas.

Hacer todo en pareja. Realizar todas las cosas en pareja hace que se pierdan amigos y, además, existe el riesgo de caer en el aburrimiento. No hay que olvidar que además de pareja se es un individuo con sus particularidades y sus afi-

ciones, que pueden ser diferentes de las del ser amado.

CHEQUEO MATRIMONIAL

El objetivo básico de un chequeo es evaluar el estado del organismo para prevenir las enfermedades y evitar consecuencias adversas. Y así como se puede diagnosticar oportunamente para actuar en favor de la salud física, también es posible hacerlo para mejorar la salud de la pareja.

Vale la pena chequear la relación conyugal para saber cuál es la situación real. Toda pareja debería hacer un alto en el camino y realizar una verificación que, sin dudas, resultará provechosa para su relación.

¿Qué se necesita para realizar un chequeo conyugal? Esencialmente basta con que los cónyuges quieran hacerlo, luego tener un tiempo para trabajar solos, sin interrupciones, con algunas hojas de papel y un bolígrafo para cada uno.

El chequeo requiere en primer término reflexión y análisis personal; y luego tener un intercambio honesto, tranquilo, abierto y positivo. Cada integrante de la pareja debe responder individualmente las cinco preguntas que aparecen a continuación y prepararse para el intercambio posterior con su pareja:

1. Las tres experiencias de mi vida contigo que me han hecho más feliz son:
2. Analizando esas tres experiencias, lo que encuentro de común en ellas, y a lo que atribuyo tanta felicidad es a:
3. Las tres cosas que más me agradan de ti son:
4. Si para mejorar la relación entre tú y yo tuviéramos que cambiar algo, ¿qué creo que debe-

mos cambiar? Y ¿por qué?

5. Analizando la forma en que tú y yo acostumbramos dialogar, ¿qué creo que nos convendría hacer para mejorar nuestro diálogo?

Una vez contestadas por escrito las cinco preguntas, hay que intercambiar los papeles. Cada uno debe leer lo escrito por el otro. Cuando hayan terminado de leer y meditar, deben hablar sobre lo que descubrieron de su relación: ¿Hubo coincidencias o predominan las diferencias? ¿Existieron sorpresas? ¿Qué aprendieron de ellas? ¿Han encontrado vías de acercamiento entre los dos?

Es importante que este intercambio no se convierta en un listado de reclamos o un “pase de facturas”, sino que mantenga la finalidad de conocerse mejor, entenderse y aceptarse.

Sin embargo, si el intercambio se convierte en una sesión de quejas y reclamos, el chequeo igual cumple su cometido, pues revela que la pareja tiene flaquezas. Esto no significa que el matrimonio está en crisis, pero demuestra que hay cosas para mejorar.

Tomando las ideas que se escribieron en las preguntas 4 y 5, la pareja puede establecer un compromiso mutuo, en el que ambos estén de acuerdo, con miras a hacer algo concreto que les permita mejorar su relación de pareja.

Por ejemplo: Nuestro compromiso concreto como resultado de esta evaluación es... Vamos a medir y a darnos cuenta de que hemos cumplido nuestro compromiso... La fecha en la que vamos a revisar lo que hemos logrado...

Si la pareja quiere que eso que soñaron se convierta en realidad, tiene que comenzar a ha-

cer algo **ahora**.

CÓMO EVITAR Y RESOLVER LAS CRISIS

Existen actitudes y prácticas que ayudan a afrontar de manera natural y positiva las diferentes crisis que se dan en la vida matrimonial. A continuación se presentan algunas de ellas.

ABORDAR LOS PROBLEMAS

Algunas consideraciones que es bueno tener en cuenta a la hora de afrontar los problemas que aquejan a la pareja son las siguientes:

- Abordar sólo un problema por vez. Muchas veces a la hora de afrontar un problema, la pareja comienza a divagar, pasa de un problema a otro sin terminar de solucionar el primero. Esta es una conducta común e incluso ocurre sin tener conciencia de ello.
- Los problemas deben tratarse en privado y en un lugar tranquilo y neutro.
- Repetir el mensaje recibido. A la hora de resolver un inconveniente es importante hacer un resumen de lo que la otra parte ha dicho, para comprobar que se le ha entendido bien. Si el resumen coincide con lo expuesto, se puede proceder a presentar la respuesta.
- Ser positivos o encontrar el lado positivo del reclamo del cónyuge.
- No hay que hacer deducciones. Sólo hay que hablar de lo que se pueda observar. Las disputas acerca de lo que se cree que una persona siente o piensa, no edifican.
- Centrar la atención en las soluciones. Una vez que se llega a un acuerdo acerca del problema,

hay que centrarse en buscarle soluciones. No es bueno hacer comentarios referentes al pasado.

- No involucrar a los hijos innecesariamente como parte del problema o solución del mismo.
- Aprender a enfocar la crisis como un alto en el camino que prepara para vivir mejor.
- El cambio de comportamiento ha de ser mutuo. Cuando se llega a una solución posible, ponerla en práctica implica un cambio en la forma de actuar. Este cambio se ha de producir en ambos cónyuges.

CONTRARRESTAR LA RUTINA

Con el tiempo las conductas se vuelven habituales. Estos hábitos son útiles para la convivencia, ya que permiten tener cierta seguridad sobre cómo se comportará la otra persona. Pero también tienen sus desventajas. Muchas veces, los hábitos se transforman en rutina.

Cuando la pareja comienza a sentir que no hay nada nuevo en el horizonte, cuando se empieza a experimentar la relación como algo “rutinario”, es necesario preocuparse. Existen actitudes y comportamientos que se pueden adoptar para contrarrestar esa sensación displacentera:

- Nunca dar por segura la relación. Mantener una actitud de conquista y seducción diaria.
- Compartir emociones y sentimientos con la pareja, y hablar acerca de ellos.
- No dejar que los malentendidos se acumulen.
- Escuchar los reclamos de manera abierta y comprensiva, procurando el diálogo.
- Respetar la intimidad del cónyuge. Mantener cada uno su espacio personal y sus propias aficiones y amistades. Cuanto mejor se está con uno mismo, mejor se puede estar con los demás.

- Cuidar la intimidad de la pareja (Por ejemplo: viajar solos, sin hijos ni amigos).

MANEJAR LAS EXPECTATIVAS

Es fundamental explorar las expectativas mutuas acerca de la pareja para evitar que surjan conflictos ocultos. En muchas ocasiones los conflictos surgen porque las expectativas personales no han sido satisfechas.

Para que esto no ocurra se recomienda realizar el siguiente ejercicio: Piensen cuidadosamente en sus expectativas con respecto a su relación de pareja. Por separado, cada uno debe responder las preguntas en una hoja. Es esencial escribir lo que realmente sienten y no lo que parece correcto o menos vergonzoso.

- ¿Cómo desean enfrentar los problemas?
- Romance. ¿Qué es ser romántico?
- Hijos. ¿Quieren tener hijos? ¿Cuántos? ¿Qué esperan de ellos?
- Trabajo, profesión, ingresos. ¿Quién debería trabajar afuera? ¿Cómo creen que es bueno organizarse? Si tienen hijos, ¿creen que alguno debe relegar su carrera profesional para hacerse cargo de ellos?
- Fidelidad. ¿Qué esperan de su pareja?
- Poder y control. ¿Cómo creen conveniente manejar estas cuestiones? Por ejemplo: ¿Quién debería tener el control sobre el dinero? ¿Y sobre la educación de los hijos? ¿Quién lo tiene hoy? ¿Cómo se sienten?
- Tareas del hogar. ¿Cómo opinan que debe manejarse este tema? ¿Se deben repartir las tareas? ¿Cómo?
- Relaciones sexuales. ¿Con qué frecuencia? ¿De qué manera? ¿Qué no harían?

- Religión. ¿Qué creen? ¿Confían en Dios? ¿Creen conveniente invertir tiempo y esfuerzo en esta área de la vida? Si creen conveniente crecer espiritualmente, ¿cómo piensan hacerlo? Si tienen hijos, ¿cómo los educan o educarán en el área espiritual?
- Tiempo compartido. ¿Cuántas horas, días, entienden que es bueno compartir solos? ¿Con la familia? ¿Con amigos?
- ¿En qué medida comparten sus sentimientos? ¿Están satisfechos?
- Pequeñas cosas de la vida diaria. ¿Cuáles les molestan? ¿Cuáles les agradan?
- Hagan una lista con las expectativas que quedaron fuera de estas preguntas y trabajen sobre ellas.

Una vez que cada uno haya respondido todas las preguntas, marquen cada aspecto que piensan que no han hablado con su cónyuge. Por último, lean en voz alta lo que cada uno escribió y hablen acerca de sus expectativas. Tómense el tiempo adecuado, no pretendan abarcarlas todas en una sola discusión. El objetivo es comprenderse mejor.

TRATAR LOS CONFLICTOS

Hay cinco reglas básicas diseñadas para proteger a la pareja de los conflictos.

Regla 1. Cuando el conflicto comienza a escalar en intensidad se recomienda hacer un paréntesis, tomarse un tiempo e intentarlo nuevamente, o acordar hablar del tema más tarde, especificando el momento para hacerlo.

Es fundamental que la persona que pida el paréntesis lo explique a su pareja en esos térmi-

nos, de lo contrario dará lugar a que su conducta sea interpretada como una forma de evitar el conflicto. También es importante incluir al otro en la decisión de dejar la discusión para más tarde y resolver cuándo será el momento más adecuado (en general se recomienda que sea en las próximas cuarenta y ocho horas).

Dios enseña en la Biblia: *“Río desbordado es el pleito que se inicia; vale más retirarse que complicarse en él.”* (2).

Regla 2. Para evitar peleas, cuando existen problemas de comunicación, es aconsejable usar la siguiente técnica:

- Para hablar hay que tener el “turno”. Utilizar un objeto como el reloj o control remoto.
- Hay que compartir el “turno”. Cuando uno termina lo que tenía que decir le pasa el “turno” al otro para que éste diga lo suyo. Y así sucesivamente.
- Hay que tener presente que no se trata de resolver problemas, sino de intentar tener una buena discusión.
- Quien habla debe hacerlo de sí mismo. No tratando de leer la mente de su pareja, sino hablar de sus propios sentimientos y pensamientos.
- No hay que extenderse demasiado. Ser breves y precisos ayuda a que se entienda el mensaje.
- Quien habla puede hacer algunas pausas, para que el otro repita brevemente lo que entendió, y así asegurarse que está comprendiendo.
- Quien escucha debe mostrar que lo hace con atención. Concentrase en lo que el otro dice y no distraerse pensando en cómo refutar.
- No puede emitir opinión mientras se encuentra en el rol de escucha. ¡Tampoco puede hacer gestos! Debe aguardar a que se le entregue el

“turno”.

Regla 3. Cuando se utiliza la técnica descrita es importante separar la discusión de la solución. Es esencial que se defina si lo que están haciendo es discutiendo o resolviendo un problema. Generalmente las parejas encuentran demasiado rápido las soluciones, y ésta es una de las razones por las que las soluciones no dan resultado. Primero deben aprender a discutir, y luego podrán comenzar a resolver sus problemas.

Regla 4. Cuando existe un problema uno tiene el derecho de decir que no desea hablar en ese momento, pero debe prometer que lo hará más tarde. No sirve de nada que hablen si uno de los miembros de la pareja no está dispuesto o no está listo para hacerlo. Muchos de los problemas maritales surgen porque los temas más importantes son abordados en los momentos menos oportunos.

Regla 5. Es bueno tener un tiempo para reunirse, dialogar y divertirse al menos una vez por semana. Un tiempo en el que no se sacarán temas para discutir y se evitarán las peleas (para ello habrá otros momentos). Un tiempo para relajarse y olvidarse de las responsabilidades.

El objetivo del matrimonio es la complementariedad de dos personas para alcanzar la felicidad. Dios estableció el matrimonio para que hombre y mujer se amen, se ayuden mutuamente, críen hijos en un ambiente estable y sano, y permanezcan unidos *“hasta que la muerte los separe.”* (3).

Se suele oír: “Mi esposo no me hace feliz”, “Mi señora debería ser distinta”. Hay que pensar en dar y no solamente en recibir. Hacer feliz

a la pareja es hacerse feliz a sí mismo. Jesucristo enseñó: *“Hay más dicha en dar, que en recibir.”* (4).

Usted puede proponerse hacer feliz a su pareja. Busque el momento apropiado para conversar e identificar las cosas que no les gustan. No trate de cambiar a su pareja, propóngase cambiar usted, y... ¡verá los resultados!

LA COMUNICACIÓN

No hay duda de que la comunicación es el mejor medio que dos personas pueden usar para crear y mantener entre sí proximidad, complicidad y comprensión. Por comunicación no se entiende solamente la verbal, sino también la de los gestos, de las actitudes. Muchas veces se usan palabras dulces o formalmente irreprochables, pero algo, una señal o un matiz, delata y hace comprender el verdadero mensaje, aquello que se experimenta en verdad.

Para construir la comunicación conyugal hay que estar dispuestos. La comunicación es un medio para comprender mejor el universo del otro, tan diverso y lejano del propio.

Una comunicación auténtica brota cuando los cónyuges recorren un camino de crecimiento psicológico y espiritual. Acciones y comportamientos positivos, leales, abiertos crean un clima de auténtica comunicación. El intercambio interpersonal no es un evento pasivo, sino acción. Es una opción. Es decidirse a dar el primer paso. Es acercarse al cónyuge y entrar en su esfera de intereses.

La buena comunicación ayuda a sentirnos comprendidos, aceptados, importantes. Y no hay mejor prueba de afecto que una palabra dulce, una expresión de respeto, de valoración.

SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- Si alguno de los cónyuges no consigue expresar verbalmente sus sentimientos, exponerlos en una carta resulta una manera de comunicación que beneficia y abre el diálogo.
- En las conversaciones no es conveniente usar tonos polémicos, ni ser agresivos. Hay que decir todo, pero con calma y paciencia. Así el mensaje llega mejor al otro y contribuye a la comunicación.
- No hay que interrumpir al otro mientras está hablando o desahogándose. Es provechoso esperar pacientemente el turno y después decir lo que se piensa.
- Si no se entiende un concepto hay que pedir que se lo repita. Sea humilde en la relación; en caso contrario corre el peligro de crear un clima de competencia, desigualdad y, por tanto, de incomunicación.

La comunicación es una actitud de apertura al otro que implica disponibilidad para compartir, dar y recibir. Es un arte que se debe practicar para desarrollarlo en toda su plenitud, y para sacar el mejor provecho de él.

La comunicación es un fuerte lazo de unión en la pareja. Disuelve las barreras, favorece la comprensión recíproca, facilita la solución de los conflictos e inclusive contribuye a prevenirlos. Posibilita la cooperación para el logro del bien común y hace que la convivencia no sólo sea tolerable sino agradable y enriquecedora.

LOS CELOS

Los celos son comunes en una relación. Son parte del amor e incluso se perciben con cierto halago. Sin embargo, esto cambia cuando una persona se comporta de manera celosa con frecuencia y sin motivo. Los celos continuos no se sienten como parte del amor, sino que se perciben como sofocantes y controladores, revelando desconfianza en la persona amada y en uno mismo.

El miedo a perder al amado en brazos de otro u otra lleva a contemplar al resto de las personas como posibles rivales y a entrar en una espiral de competencia. Lo que apenas se llega a percibir como una amenaza o traición se ve rápidamente magnificado por la inquietud, la sospecha y la desconfianza.

La persona celosa, siempre alerta, capta el mínimo detalle y su mente intranquila hace el resto. Así se adopta el papel de policía y se mantiene a la pareja bajo sospecha permanente. La vehemencia de esta situación conduce a los celos patológicos, una enfermedad obsesiva que destruye la pareja.

Los celos fundados o infundados acechan a cualquiera, pero no todos pueden controlarlos. Y la seguridad que inspira la pareja influye a la hora de alentarlos o desecharlos.

¿POR QUÉ SE TIENEN CELOS?

Algunos aspectos que sirven de cultivo a los celos son:

- Falta de confianza en uno mismo. La propia inseguridad puede provocar dudas sobre las muestras de afecto y los sentimientos de los

demás. Esto conduce a estar alerta sobre cada incidente real o imaginario que pruebe que el amor de la pareja es sincero.

- Dependencia. En las relaciones de pareja satisfactorias, cada miembro se siente una persona independiente, con gustos, amigos y aspiraciones propias. Esto fortalece la unión que de otra manera podría acabar por absorber y agobiar. Si la seguridad en uno mismo se basa exclusivamente en la pareja, se corre el peligro de convertirse en alguien muy dependiente, incapaz de hacer nada sin el otro, lo que aumenta los celos.

- Temor a la soledad. El temor a la soledad generalmente se debe a antecedentes familiares como divorcios, separaciones o fallecimientos. Esto puede marcar a las personas y hacerles creer que las relaciones no son duraderas sino frágiles y dolorosas. Estas personas intentan protegerse celando al otro, y muchas veces lo hacen de manera inconsciente.

CÓMO MANEJAR LOS CELOS

Los especialistas sugieren:

- Pensar dos veces antes de actuar. Conviene detenerse y pensar en las repercusiones que tendrán los actos, en uno mismo, en la pareja y en la relación. Es aconsejable saber controlarse para no producir malos entendidos o discusiones.

- Ser independientes. Es necesario ser personas independientes que confían en sí mismas y se valoran positivamente. Una relación no implica tener que compartir todo el día con la pareja. Tener intereses y amigos diferentes con los que compartir algunos momentos no tiene porqué provocar conflicto.

- Aprender a confiar. La relación de pareja ha de

basarse en la confianza mutua. Bloquear pensamientos como: “seguro que está con otro”, “si está tardando es porque no me quiere”... es de gran ayuda.

LA SEXUALIDAD

La sexualidad es similar a la buena comida. Requiere refinamiento para presentarla atractiva; variedad para potenciar el apetito y evitar el aburrimiento; tranquilidad y tiempo para disfrutarla.

Tradicionalmente, ha sido el hombre quien ha tomado la iniciativa de seducir a la mujer. Sin embargo, con el tiempo, las mujeres han ido cambiando este rol pasando de ser seducidas a dar el primer paso. El juego de la seducción es un arte que se puede aprender y mejorar conociendo sus claves.

CÓMO MEJORAR LA SATISFACCIÓN SEXUAL

Una de las reglas básicas para mantener en la pareja una relación sexual satisfactoria es hablar y hacerlo con sinceridad. Decir al otro aquello que se desea y siente. La franqueza es una llave para abrir la puerta de la satisfacción sexual.

Algunos consejos que los especialistas recomiendan son:

- Respetar siempre al otro.
- No ceder, en contra de la propia voluntad, ante los deseos del otro.
- Hablar en la pareja sobre lo que les gusta y no les gusta.
- Preocuparse por conocer las preferencias de la pareja y por satisfacerlas.
- No creer que sin hablar y haciendo el amor se

solucionan los problemas.

- Tomarse el tiempo para el “galanteo sexual”, los besos, las caricias y los mimos antes de llegar al coito.
- Experimentar posiciones, caricias, lugares, horarios, etc.
- Tener citas especiales, románticas y apasionadas.
- Durante el acto sexual, especificar qué es lo que se desea y cómo se desea.
- No tener miedo de expresar todo aquello que preocupa, sobre todo si se trata de algún aspecto relacionado con la propia satisfacción sexual, por ejemplo la anorgasmia (dificultades para alcanzar el orgasmo). No es bueno eludir el problema, sino hablarlo y buscar soluciones.

Cuando una pareja tiene problemas, estos inciden directamente en sus relaciones sexuales. Por eso es tan importante mantener un buen sistema de comunicación y así poder superar cualquier obstáculo que dificulte la relación. De lo contrario se puede provocar una disminución del apetito sexual.

Las sugerencias ofrecidas son sólo orientaciones, ya que cada persona es un mundo y cada pareja también. Atañe a cada cónyuge la responsabilidad y el placer de conocer, aprender y practicar las formas adecuadas de relacionarse para aumentar la satisfacción sexual en la pareja.

EL PERDÓN

En toda relación se generan desacuerdos, peleas, e incluso problemas graves de relación. Situaciones que causan molestia, enojo, y mucho dolor; pero eso no implica que tengan que quedar cuentas pendientes. Si no se sabe perdonar, si se guarda rencor, la relación se desgasta y emerge la infelicidad.

Cuando se guardan resentimientos las personas entran en un juego interminable de cobrarse cuentas pendientes. Esto amarga la vida de quien vive recordando las cosas negativas. Y también de quien se le echan en cara las cuentas pendientes, porque se siente culpable, agredido y manipulado.

Para alcanzar la felicidad hay que saber perdonar. Cuando una persona perdona, ayuda a quien la ofendió, pero también se ayuda a sí misma, porque se deshace de los sentimientos negativos y recupera el equilibrio y la paz interior.

Para poder llegar a perdonar es conveniente:

- Aceptar el dolor. Solamente reconociendo y aceptando el dolor se puede trabajar para eliminarlo.
- Evitar la competencia. En ocasiones se toma la actitud de “si me hizo esto, yo le hago aquello”. Esa es una actitud autodestructiva.
- Valorar el beneficio. Perdonar implica recuperar la paz interior, el equilibrio emocional.
- Buscar soluciones, no culpables. Lo importante no es identificar quién tiene la culpa de que las cosas no marchen, sino encontrar la manera de restablecer la relación.

- Evitar poner condiciones. “Te perdono si haces esto”. “Cuando vea que cambiaste, entonces te perdono”. Estos planteamientos implican una compensación o una especie de desquite y mantienen vivas las actitudes negativas.

La Biblia enseña: *“Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense unos a otros, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.”* (5).

La Biblia muestra, de manera clara y profunda, la estrecha relación que existe entre el perdón y el amor. Dios ama tanto a los seres humanos que envió a su hijo Jesucristo al mundo, para que cargara con todas las faltas, todo el pecado de la humanidad. Esto terminó haciendo que Jesucristo muriera clavado en una cruz. Pero Él resucitó a una nueva vida. Y ahora Jesucristo invita: *“Vengan a mí todos los que estén abrumados por sus trabajos y cargas y yo los haré descansar.”* (6). Vengan, cuenten sus cargas y recibirán el perdón de Dios. Por el amor de Dios podrán vivir libres, en paz.

El perdón es parte del camino hacia la felicidad. Un camino continuo, que hay que recorrer en forma personal, pero también como pareja. Un camino de amor, entrega, y nacimiento a una vida feliz.

LA FELICIDAD

Un grupo de investigadores observó diferentes parejas estables y felices de diversas nacionalidades para examinar si tenían cosas en común. Concluyeron que existen características comunes en este tipo de parejas. Estas son:

Compromiso con el otro. Las parejas felices se ayudan mutuamente. Nutren constantemente su relación. Reiteran día a día el compromiso que tienen uno con el otro.

Dios dijo: *“No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.”* (7).

Aprecio mutuo. Las parejas sólidas se aman y respetan la individualidad del otro, su ser, su personalidad, su desarrollo en el mundo. Ambos miembros están satisfechos de la relación y disfrutan de muchas ventajas. Pueden expresar su sexualidad, tienen con quien hablar de todo, se sienten queridos y valiosos.

Dios enseña: *“Cada uno de ustedes ame a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete al esposo.”* (8). *“Cada uno debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo. Y tanto el esposo como la esposa deben cumplir con los deberes propios del matrimonio.”* (9).

Buena comunicación. Estas parejas mantienen un estilo de comunicación eficaz, basado en la sinceridad y el respeto mutuo. Expresan lo que sienten y los sentimientos son admitidos por el otro. Tienen capacidad para comprender el punto de vista del cónyuge. La comunicación es fundamental para alimentar el amor.

Compartir tiempo juntos. Aunque cada uno

tenga actividades que los absorben, planifican de tal modo que exista tiempo para estar juntos. Tienen gestos como llamarse al trabajo, pasarse a buscar, esperarse para compartir una comida o un café, planear momentos especiales.

Unirse en la adversidad. Las parejas sólidas se unen para hacer frente a las crisis. Ven cada problema con la realidad que tiene, sin magnificar la situación. Han aprendido que Dios siempre tiende sus manos de amor. Es importante leer regularmente la Biblia para fortalecerse en las promesas de Dios. Por ejemplo: *“Pueden ustedes confiar en Dios, que no los dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella.”* (10).

Cuidar y mantener la atracción física. Aun con el paso del tiempo mantienen y disfrutan la atracción física. Viven la relación sexual de manera libre, espontánea y satisfactoria.

Dios creó al ser humano, instituyó el matrimonio, y alienta a las parejas a disfrutar de la sexualidad. En la Biblia hay un libro que especialmente se ocupa de este tema. Es *El cantar de los cantares*, y en él se encuentra el siguiente texto: *“¡Qué hermosos son tus pies princesa! Las curvas de tus caderas son como adornos de oro fino hechos por manos expertas. Tu ombligo es una copa redonda donde no falta el buen vino; tu vientre es una pila de trigo rodeada de rosas. Tus pechos son dos gacelas. Amor mío... ¡qué bella, qué hermosa eres! ... ¡Anda, amado mío, vayamos al campo! Pasaremos la noche entre flores de alheña. Por la mañana iremos a los viñedos... ¡Allí te daré mi amor!”* (11).

Tener flexibilidad. Tienen un intercambio comprensivo de posiciones de poder. Según las situaciones y de acuerdo con sus capacidades, a veces uno y a veces otro ejerce el liderazgo. Tienen sentido del humor, especialmente cuando se trata de enfrentar sus diferencias.

Poseer valores claros. La estructura de valores incluye: integridad, honradez, lealtad, responsabilidad, virtud moral y los principios de la utilidad y del amor.

Confiar en Dios. La fe en Jesucristo brinda orientación y fortaleza. La confianza en Dios da paciencia y sabiduría en las horas difíciles, y ayuda a proteger a la pareja de los grandes peligros que la acechan.

Dice la Biblia: *“Prueben, y vean que el Señor es bueno.”* (12). *“Pon tu vida en las manos del Señor; confía en Él, y Él vendrá en tu ayuda.”* (13). Al leer y meditar en la Biblia se obtiene claridad para afrontar la vida. Estúdiela y recibirá grandes beneficios. Nadie mejor que Dios para guiarnos hacia la felicidad.

CONCLUSIÓN

Las crisis son una magnífica oportunidad para generar cambios y crecer en conjunto e individualmente. Es un trayecto de vida que permite “separar las aguas”, asumir las propias dificultades sin cargar en las cuentas del otro lo que en realidad es un tema personal irresuelto.

Ante una crisis es necesario descubrir modelos que permitan vincularse de otra manera, y así romper el círculo vicioso que se produce en la relación de pareja.

La vida en pareja puede compararse con un partido de ajedrez. Al mover una pieza se puede generar la necesidad de un cambio de estrategia en el otro; quien responderá de acuerdo a la última jugada. Es decir, con nuestro cambio podemos favorecer que el otro genere el suyo y la comunicación fluya de un modo diferente.

Hay que centrarse en realizar jugadas que cambien el rumbo de la partida y permitan el crecimiento. Esto se logra con movimientos que generen respuestas positivas y conduzcan hacia la felicidad.

La experiencia recogida en momentos de crisis provee recursos que permiten enfrentar confiados los desafíos futuros. Las crisis son oportunidades para crecer; y confiar en Dios favorece este crecimiento.

Finalizamos este fascículo citando palabras del apóstol Pablo, con el sincero deseo que se vuelvan realidad en sus vidas. *“Ahora... los encomendamos a Dios y al mensaje de su amor. Él tiene poder para hacerlos crecer espiritualmente y darles todo lo que ha prometido.”* (14).

CITAS

- 1- Proverbios 15:18
- 2- Proverbios 17:14
- 3- Mateo 19:6
- 4- Hechos 20:35
- 5- Efesios 4:31-32
- 6- Mateo 11:28
- 7- Génesis 2:18
- 8- Efesios 5:33
- 9- 1 Corintios 7:2-3
- 10- 1 Corintios 10:9
- 11- El cantar de los Cantares
7:1-12
- 12- Salmo 34:8
- 13- Salmo 37:3
- 14- Hechos 20:32

BIBLIOGRAFÍA

Beck, A. *Con el amor no basta*. Argentina, Paidós.

Blachman, Juanita Lic. "Crisis vinculares: Adicción a la persona".

Bucay Jorge. *El camino del encuentro*. 12ª ed. Argentina, Sudamericana. 2002. 255 Págs.

Christenson, L; Howard, G. *El Orden de Dios para la Familia*. Trad. por Ángel Carrodegua. EEUU, Betania, 1988. 77 Págs.

Costa, M. *Manual para el educador social*. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, 1996.

De Blas, Mariano. "El matrimonio se estrena cada día". Desarrollo y Formación Familiar A. C.

Del Casale, Franco. *La Pareja: El arte de compartir la vida*. Salerno 1988.

Dios Habla Hoy: La Biblia en Versión Popular. EEUU, Sociedades Bíblicas Unidas, 1995.

Fromm, Erich. *El arte de amar: Una investigación sobre la naturaleza del amor*. Trad. por Noemí Rosenblatt. Argentina, Piados, 1986. 128 Págs.

González Emilio. "Crisis en la Pareja". Grupo Cero. Enero de 2002.

La Haye, Tim y Beverly. *El Acto Matrimonial: La belleza del amor sexual*. Trad. por Olga Varady. España, CLIE, 1976. 330 Págs.

Lieberman; Wheeler y otros. *Manual de terapia de parejas*. España, Desclée Brower 1987.

Marsellach Umbert, Gloria. "¿Está en crisis la convivencia?"

Pozas, Diana de. "Comunicación entre esposos". Desarrollo y Formación Familiar A. C.

Rojas Enrique. *El amor inteligente*. España, Planeta.

Rosenzvaig, Roberto. "El deseo, esa incógnita".

Torricelli, Flavia. "Amar en tiempo de crisis". La Maga. 19 de noviembre de 1997.

Wright, Norman. *Claves para una comunicación en el matrimonio*. Trad. por Silvia B. Fernandez. 1ª ed. Colombia, Unilit, 1994. 330 Págs.