

Lourdes Roy Prats

Crisis matrimoniales y su prevención

*Trabajo Final de Carrera
dirigido por
Luis Fernando Trullols*

*Universidad Abat Oliba CEU
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Licenciatura en Psicología*

2012

*Preferir el compartir la desdicha con el ser amado
que ser felices de cualquier otra manera*

LEWIS, 1960

Resumen

Las crisis sobrevienen en toda unión matrimonial. Es necesario diferenciar entre crisis funcionales o fisiológicas y crisis patológicas. Las primeras son propias de la vida conyugal y se producirán en cualquier matrimonio, formando parte de su evolución madurativa, y las segundas solo tendrán lugar en algunos matrimonios causando una perturbación mayor. Ambas crisis requieren de estrategias de resolución de problemas, para que los cónyuges pueden superarlas conjuntamente, aunque en las segundas siempre suele haber una intervención terapéutica para poderlas superar.

A través de este trabajo se pretende explicar las crisis matrimoniales y su prevención.

Resum

Les crisis sobrevenen en tota unió matrimonial. És necessari diferenciar entre crisis funcionals o fisiològiques i crisi patològiques. Les primeres son pròpies de la vida conyugal i es produiran a qualsevol matrimoni, formant part de la seva evolució madurativa, i les segones només tindran lloc en alguns matrimonis causant problemes més greus. Ambdues crisis requereixen d'estratègies de resolució de problemes, perquè el cònjuges puguin superar-les conjuntament, encara que en las segones habitualment es necessari d'intervenció terapèutica per poder-les superar. A través d'aquest treball es pretén explicar les crisis matrimoniales i la seva prevenció.

Abstract

Crises occur in every marriage. It is necessary to differentiate between physiological and functional crises or pathological crises. The firsts are those of married life and will occur in any marriage, as part of its development matures, and the second ones will take place in some marriages causing a major disturbance. Both crises require problem solving strategies, so that spouses can solve together, although in the second ones there is usually a therapeutic intervention so they can be overcome.

The aim of this work is to explain the marital crisis and its prevention.

Palabras claves / Keywords

Crisis matrimoniales - Crisis normales o fisiológicas - Crisis patológicas - Prevención

Sumario

❖ Introducción	9
1. Crisis Matrimoniales	11
1.1. Crisis normales o fisiológicas	15
▪ Crisis de desgaste de la convivencia	18
▪ Crisis de la identidad personal	20
▪ Crisis de afectividad	23
▪ Crisis por diferencia de criterios/expectativas	24
1.2. Crisis patológicas	26
▪ Crisis por infidelidad	26
▪ Crisis por rutina	28
▪ Crisis por intromisión de la familia política	29
▪ Crisis por amor desordenado al trabajo	30
▪ Crisis por enfermedad	33
▪ Crisis por inmadurez de los cónyuges	35
2. Prevención	37
2.1. Prevención de crisis normales o fisiológicas	43
▪ Cuidando los detalles	43
▪ Madurando	45
▪ Conquistando la afectividad	46
▪ Aceptando las diferencias	47
2.2. Prevención de crisis patológicas	49
▪ Manteniendo encendida la llama del amor	49
▪ Buscando el entusiasmo y la ilusión en la vida ordinaria	52
▪ Respetando la nueva jerarquía	53
▪ Estableciendo las prioridades	56
▪ Prometo amarte en la enfermedad	58
▪ Superando lo efímero	60
3. Prueba de fuego: “Nunca abandones a tu compañero, sobretodo en un incendio”	63
❖ Conclusión	67
❖ Bibliografía	69

Introducción

Como alumna de psicología siempre me he sentido especialmente inclinada a ayudar a las personas, ayudarles a afrontar la vida de un modo adaptativo y saludable que les permita alcanzar la felicidad. Para ello, es necesario situar al hombre en un contexto social y procurar que sus relaciones sociales sean positivas y fructíferas.

El primer ámbito social con el que la persona tiene contacto es la familia y por ello, está adquiriendo vital importancia en la vida de todo ser humano. La familia es esa célula básica que ayudará a educar, informar y conducir, potenciando todo aquello que somos y en vista del papel tan importante que desempeña, merece un trato especial. Debido a esto, existen profesionales e instituciones que velan por la seguridad y la armonía de esta, que al fin y al cabo, contribuirá a definir qué tipo de ciudadanos seremos.

Para dar lugar a una familia se necesita una pareja, hombre y mujer, que quieran construir un proyecto mutuo, basado en el amor y el compromiso. Todo girará en torno a la pareja y la relación que estos tengan, ya que son la piedra angular que sustenta y culmina esa "micro sociedad". Cualquier alteración que pueda producirse en esa relación amorosa tan íntima, afectará a toda la estructura familiar, y de modo similar, los sucesos externos a ella actuarán produciendo cambios en la relación.

La correcta elección de ese compañero/a de viaje y el trabajo diario para mantener la "llama" amorosa, garantizará la felicidad de los esposos, lo que facilitará la felicidad de los demás miembros de la familia, y como resultado el buen funcionamiento social. Una de las principales motivaciones del hombre y la mujer es unirse, y tener la posibilidad de engendrar en el seno de su unión nuevas personas que contribuirán a su felicidad. Su vínculo, fundado en el amor, respeto y comunión, y manifestado en su compromiso, ayudará a la maduración de los miembros de la pareja y en consecuencia, a la procreación y educación de sus hijos.

El amor es el motor del ser humano, lo que le impulsa a moverse y lo que da sentido a sus actos. Poco hay más bello que el amor romántico, inspiración de tantos artistas y tema central de tantas obras históricas. Tanto le debemos al amor loco de Romeo y Julieta, al amor imposible de Apolo y Dafne, al amor imaginario de Don Quijote a Dulcinea, al amor que le dejó a Alejandro Sanz el "corazón partido", al amor de cine entre Humphrey Bogart y Ingrid Bergman en Casablanca, etc. Todas ellas historias de amores que arrasan y que nos hacen sentir toda clase de emociones intensas. Y es que, casi todos, alguna vez, tenemos en nuestras entrañas esa

sensación de necesitar a otro, de formar parte de otro, de “no ser nadie sin nuestra otra mitad” y de querer morirnos ante la desdicha de que cualquier percance impida esa ilusión que albergaba nuestro corazón. Ese inicio tan maravilloso, luego da lugar al amor asentado y madurado, en el que surgirán dificultades.

Y como la mayoría de personas se enfrentan o desean enfrentarse a ese amor de pareja, qué mejor que darle un trato exclusivo ofreciendo las herramientas necesarias para que sea un amor que crezca y no que decrezca.

En vista de la cantidad de matrimonios que fracasan y tiran por la borda todos esos deseos y promesas que en su día formularon para garantizar su amor, nos vemos obligados a conocer cuáles son los errores más frecuentes que uno puede cometer en el matrimonio y cuál es la manera más adecuada de prevenirlos.

Tarde o temprano todos nos encontraremos con esas pequeñas dificultades diarias que impiden que las relaciones con los demás cumplan nuestras altas expectativas. Cuando uno convive día tras día con su pareja surgen problemas, y depende del momento vital en el que nos encontremos, estos adquirirán mayor o menor importancia. Por eso, hay que tener presente que las crisis matrimoniales sobrevendrán un día u otro y de que nosotros depende que salgamos airosos o que destruyamos todo aquello en lo que habíamos depositado tanto. Nada es perfecto y la vida no suele ser un cuento de hadas, de modo que hay que educar a las nuevas generaciones en las estrategias necesarias para resolver los conflictos vitales, entre los que se encuentran los roces con nuestra pareja.

Ardua es la tarea de vivir y de lograr todo aquello que deseamos, muchos son los obstáculos que se nos presentan para aprobar una asignatura, para tener tiempo para los amigos, para promocionar en el trabajo, para superar la muerte de un ser querido....y para alcanzar el éxito matrimonial, pero la victoria no viene determinada por la magnitud de la dificultad sino por la magnitud de los esfuerzos que estemos dispuestos a realizar.

1. CRISIS MATRIMONIALES

“Las mujeres y los hombres son libres y, por eso, pueden optar por comprometer sus vidas con otras personas, coincidiendo en un proyecto en común. Ese proyecto de vida en común entre un hombre y una mujer es lo que conocemos con el término matrimonio” (Polaino-Lorente Diez, 2007).

Ratzinger (2002) (citado por Aquilino Polaino-Lorente Diez, 2007) dijo: “Esta capacidad de disponer de la propia vida para la donación a otra persona de diferente sexo muestra, una vez más, la hechura de la condición humana: una ‘subsistencia coexistente’ (Polo, 1977), un ‘ser-para-los-otros’ que no alcanza su propio fin si se concibe a sí mismo como un ‘ser-en-sí’ o un ‘ser-para-sí’”.

Cómo sugiere Polaino-Lorente, esta donación no sólo acontece en el presente, sino que implica el futuro, por lo que ambas personas deben saber a que se atienen. Para ello, existe el matrimonio, para formalizar ese compromiso y adquirirlo como una promesa eterna. El proyecto común que conlleva el matrimonio implica la realización de los cónyuges de forma conjunta, no por separado; “la vida de cada uno de los cónyuges sólo se proyecta en función del proyecto vinculante por el que ambas personas se han decidido” (Polaino-Lorente Diez, 2007). Optar por el matrimonio y la familia, significa que cada cónyuge antepondrá su vivir personal, a un vivir común, a una entrega en otros. No hablamos de una renuncia de la propia realización, sino a un sometimiento de esta a la realización de ambos cónyuges, ya que la propia realización ya no es tarea individual sino que implica a otro; “se es tanto más de uno mismo cuanto más se dé al otro” (Polaino-Lorente Diez, 2007). De este modo los cónyuges vivificaran su compromiso continuamente.

Esto de lo que estamos hablando se llama unidad, esta dotará al matrimonio de coherencia, unificando sus convicciones y comportamiento.

Cualquier señal de huir hacia uno mismo, inhibiéndose del compromiso adquirido, recuperando el aislamiento hacia la propia singularidad, constituye un peligro para la vida conyugal, ya que pone de manifiesto un individualismo incompatible con el matrimonio.

En su texto, Castells (1999) nos habla de que la familia es una comunidad caracterizada por su espíritu evolutivo. No se trata de un organismo estático sino dinámico, un conjunto de personas que se encuentran sometidas a un continuo cambio. Sus miembros crecen, sus intereses cambian, sus expectativas maduran, sus proyectos finalizan, etc. por lo que sus integrantes están en continua evolución.

En el ciclo vital familiar los cambios vienen determinados por múltiples factores, que podríamos calificar en externos e internos. Hablamos de factores externos que afectan a la dinámica familiar, cuando nos referimos a cambios laborales, cambios de lugar de residencia, etc. y nos referimos a factores internos cuando hablamos del

crecimiento, como aquellos cambios que experimentan sus miembros cuando pasan de una etapa evolutiva a otra.

Gaja (2002) menciona la misma idea, explicando que independientemente de que una persona tenga pareja o no, sigue un ciclo evolutivo. Las personas somos seres inacabados y toda nuestra vida es puro cambio. Lo que sucede en el matrimonio es que los cambios pasan a ser cosa de dos. Por ello es conveniente que en la vida matrimonial ambos cónyuges evolucionen de una manera similar, aunque no simétrica. Cuando uno pare, el otro seguirá evolucionando y esto causará conflictos. Podríamos decir que la palabra clave es *flexibilidad*, ella nos ayudará a adaptarnos constatemente a las nuevas circunstancias, sin que ello cause estragos.

En muchas ocasiones los cambios experimentados conllevan periodos de crisis o transición, hasta que sus miembros se adaptan. En su libro, Castells (1999), clasifica las crisis en dos tipos: crisis normales o fisiológicas, o crisis patológicas; en terapia sistémica son denominadas crisis normativas y crisis no normativas.

Las primeras hacen referencia a aquellos periodos de transición causados por sucesos evolutivos esperados, como son: nacimientos, diferencia de criterios, jubilación, matrimonio de los hijos, etc. Podríamos decir que este tipo de crisis gira en torno a pequeñeces de la vida cotidiana conyugal que en ocasiones desestabilizan esa armonía y por ello es necesario encontrar herramientas que nos permitan volver al equilibrio rápidamente.

Y las segundas apuntan a aquellas causadas por sucesos inesperados como son: catástrofes, desempleo, infidelidades, enfermedades, etc.

Las dificultades derivadas de las crisis normativas son vistas como oportunidades para madurar y afrontar con más fortaleza los próximos retos, y siempre que sean gestionadas de un modo correcto reforzarán el vínculo matrimonial. Se trata de problemas por los que, generalmente, todo matrimonio atraviesa y por ello, se debe educar en las estrategias necesarias para afrontar estos cambios. La tarea terapéutica consiste en ayudar a las parejas a adaptarse a esos periodos de transición asumiendo nuevas funciones y tareas.

En lo que respecta a las crisis patológicas o no normativas, se trata de conflictos que no se perciben como normales o propiamente evolutivos dentro del núcleo familiar, por lo que causan problemas más graves dentro de la pareja necesitando ayuda externa para ser afrontados. Generalmente, como todas las dificultades vitales, tienen solución y pueden superarse, pero ello requerirá mucho esfuerzo, una actitud muy flexible y colaboración por parte de los cónyuges. Por el contrario, estas crisis pueden derivar fácilmente en rupturas matrimoniales.

“Todo amor entre hombre y mujer tiene que pasar algunas pruebas inevitables: será entonces cuando se revele su grandeza” (Rojas, 2001). El amor humano está siempre haciéndose, por lo que necesita tiempo para madurar y durante este tiempo, habrá momentos buenos y malos. “La vida humana es igual que un problema: hay

que ir resolviéndola sucesivamente en el curso de su desarrollo. Y, como todo problema, lo importante es plantearlo bien” (Enrique Rojas, 2001). Hay que vivir el presente, pero poseer las estrategias necesarias para afrontar el futuro y lo que puede sobrevenir. Plantear la vida matrimonial de un modo correcto, ayudará a su correcta consecución cotidiana.

Cuando los matrimonios pasan por periodos difíciles no siempre se tienen las herramientas necesarias para vencer las dificultades. Las mujeres suelen demandar más ayuda que los varones, siendo ellas, en la mayoría de casos, las que se disponen a buscar un especialista. Como menciona Sender, en su libro “ *trabajo como adicción*”, la mujer ha estado relegada al ámbito familiar durante siglos y es mucho más exigente con sus relaciones personales.

Rojas (2001), menciona que cada día más las crisis matrimoniales acaban en ruptura y lo triste que resulta. Podríamos hablar de la nueva epidemia como dicen muchos autores, la enfermedad que está matando el matrimonio y por la cual cada vez más, las parejas jóvenes renuncian a unirse mediante un vínculo formal y eterno. Se trata de un tema que está muy en boga; continuamente podemos leer artículos acerca de cómo hacer que tu relación funcione, cómo arreglar tus problemas de pareja, etc., muchas revistas banalizan con algo tan importante como el amor y por ello creo que es necesario situar este tema en el lugar que le corresponde.

Para ubicar la importancia de este tema, es positivo conocer las cifras de rupturas matrimoniales, por lo que adjuntamos esta tabla con datos estadísticos extraídos del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Año	Separaciones	Divorcios	Nulidades	Total
2001	66.144	39.242	148	105.534
2002	73.567	41.621	186	115.374
2003	76.520	45.448	198	122.166
2004	81.618	50.974	197	132.789
2005	64.028	72.848	168	137.044
2006	18.793	126.952	174	145.919
2007	11.583	125.777	150	137.510
2008	8.761	110.036	142	118.939
2009	7.680	98.359	127	106.166
2010	7.248	102.933	140	110.321

Del total de los divorcios de 2010, el 67'4% fueron de mutuo acuerdo y el 32'6% consensuados. Del total de separaciones del mismo año, el 70'7% fueron de mutuo acuerdo y el 29'4% consensuadas. En el 13'3% de los divorcios mencionados hubo separación previa.

El mayor número de rupturas tuvo lugar entre los 40 y 49 años de edad, tanto en hombres como en mujeres. De todas las disoluciones matrimoniales registradas en 2010, el 86'2% tuvo lugar entre cónyuges de nacionalidad española, en el 8'9% de los casos uno de los cónyuges era extranjero y en el 4'9% ambos cónyuges eran extranjeros.

La duración media de los matrimonios disueltos en el año 2010 fue de 15'5 años. El 42'95 de los matrimonios disueltos en este año no tenían hijos y el 28'5% tenían solo un hijo.

Por comunidades autónomas, las que registran mayores tasas de rupturas matrimoniales por cada 1.000 habitantes son Cataluña (2'78%), Canarias (2'72%) y la ciudad autónoma de Ceuta (2'73%).

En el año 2010 de todos los matrimonios celebrados, 69.576 fueron por la Iglesia y 98.439 fueron por lo civil. Se ha observado un aumento considerable de los matrimonios celebrados por lo civil en los últimos años, llegando a superar los matrimonios celebrados por la Iglesia considerablemente.

Después de observar estas cifras nos damos cuenta de que existen factores sociales que están condicionando las rupturas matrimoniales y como resulta muy difícil solucionar las crisis cuando ya están asentadas, la mejor tarea que podemos realizar es la prevención. Por ello vamos a tratar de analizar qué estrategias deben poseer los esposos para alcanzar el éxito matrimonial.

1.1. Crisis normales o fisiológicas

Como describe en su obra, Castells (2003) y como muchos otros autores reiteran, todo amor empieza en su fase inicial de enamoramiento, que consiste en esa fuerte atracción e idealización del ser amado. En esta fase adquiere vital importancia el envoltorio físico, que es lo primero que observamos y que solemos asociar a unas determinadas características de personalidad. Las personas nos vemos precipitadas a una percepción distorsionada, en la que adoptamos una predisposición positiva frente a la conducta del otro; es decir, vemos en esa persona características que sí existen en él y otras que no existen, pero parecen existir. Además de la distorsión propia, hemos de añadir que durante este periodo nos esforzaremos en parecer cachorros adorables, mostrando el mejor lado de uno mismo y potenciando todas nuestras virtudes. No se trata de considerarnos hábiles mentirosos y manipuladores, sino de captar la facilidad con la que los demás ven lo mejor de nosotros mismos cuando iniciamos un proceso de conocimiento. Lógico resulta que nuestros defectos salgan a la luz, cuando surjan las dificultades y cuando el conocimiento mutuo sea mayor. Aunque el enamoramiento se caracterice por una espontaneidad en la expresión de nuestros sentimientos, la verdadera personalidad queda escondida y aflora en la convivencia posterior.

En esta fase que puede durar desde tres días hasta dos años y medio, entran en juego tanto la biología como la psicología, nuestro cuerpo libera feniletilamina y parece que nos sumergimos en “un estado inferior de espíritu, una especie de imbecilidad transitoria” (Ortega y Gasset, citado por Castells 2003). Durante el enamoramiento experimentamos grandes cambios de ánimo que nos llevan desde la cima de la montaña hasta lo más bajo del precipicio, proporcionando una emoción constante que deriva desde una simple mirada, hasta un simple olvido de llamar.

Cabe destacar que la experiencia del enamoramiento en hombres y mujeres se da de distinto modo, por lo que la mujer al conocer a ese hombre que le hace enrojecer, estará idealizando un compromiso duradero, mientras que en el hombre se despertará un fuerte apetito sexual y pensará en cómo satisfacerlo. La reacción de la mujer se centra en las emociones, mientras que la del hombre en la acción.

Después de esta tormenta de pasión y embriaguez aparece un cambio en el tipo de secreciones cerebrales, de modo que se liberan endorfinas, lo que ayuda calmando el estado de agitación y proporcionando una sensación de seguridad. Estas sustancias también tienen una duración limitada de entre cinco y diez años, de modo que encontramos una nueva fase en la pareja. Muchas separaciones se desencadenan en este periodo incitando a los cónyuges a buscar ese estado de ansiedad inicial con otras personas. *El paso del enamoramiento a la convivencia* de la vida conyugal lleva a rupturas en muchas parejas.

Como menciona el novelista Octavio Paz, en *La llama doble, Amor y erotismo*, citado en Castells (2003), "El amor es atracción involuntaria hacia una persona y voluntaria aceptación de esa atracción". Por ello debemos señalar que después del enamoramiento, que parece sobrevenirnos de forma arrasadora, tiene que producirse un consentimiento voluntario y una manifestación de compromiso. "Nuestra razón y nuestro corazón se han de comprometer al unisono y de acto" (Castells, 2003).

La mejor forma de hacer patente ese compromiso es el matrimonio, en el que los cónyuges asumen libremente una serie de deberes de por vida. Esto proporciona confianza en el otro y nos ayuda a afrontar un proyecto de vida en común.

Cierto es que el mero hecho del matrimonio no lo cambia todo, por ello el respeto, la confianza y el compromiso se adquieren durante el noviazgo, aunque culminen en el matrimonio. Este compromiso de fidelidad hasta la muerte no siempre es fácil, por ello muchos renuncian a él; muchos son los que no quieren renunciar a los placeres de la vida de soltería o los que no quieren comprometerse a algo de por vida.

Hay que tener en cuenta que la desaparición de ese estado inicial de pasión no es señal de una pérdida de interés en el otro, sino que es un cambio necesario que debe producirse y que ayuda en la maduración del amor. Muchos son los que creen que la pasión intensa, la idealización, las fuertes emociones, etc. no desaparecen nunca en el verdadero amor y por ello, cuando así se produce tiran la toalla y, de nuevo, van en busca de ese estado de euforia. Mucho se aleja esta concepción del amor, de la realidad, puesto que en este entra en juego la voluntad. El compromiso y la decisión de permanecer con alguien a pesar de las adversidades de la vida, nos permite profundizar en el conocimiento y comprensión del otro, y en la aceptación y entrega generosa. Nuestra libertad nos permite escoger la lealtad y la fidelidad como modo de vida, a pesar de que en ocasiones nuestro "yo malo" nos impulse a lo contrario. Poder escoger y decidir sobre nuestro futuro, y hacer que nuestros actos sean consecuentes con esta decisión nos ayuda a madurar y nos hace realmente libres.

Un enfoque negativo del matrimonio es pensar que este nos priva de libertad o de individualidad, porque la donación comprometida a otro probablemente nos ayude a conocernos mejor y a madurar nuestra libertad. Ser libres no implica hacer en cada momento lo que a uno le place, sino la capacidad de escoger lo que nos conviene y contribuye a nuestra felicidad. De este modo la convivencia bien entendida, saca lo mejor de cada uno para ponerlo en común; se trata de perder aquella parte de nuestra individualidad que nos hace peores para ganar aquella parte de individualidad del otro que nos puede hacer mejores. Alcanzar la complementariedad, de la que tanto se habla hoy en día, es formar parte de un todo, sin dejar de ser nosotros mismos. Como unidad particular pasamos a formar parte de una unidad mayor, pero no por ello dejamos de ser una unidad.

Hay que amar al otro con sus defectos y virtudes, lo que constituye la aceptación incondicional sin poner condiciones. De la misma manera que nuestras madres nos quieren pase lo que pase, y nunca nos dicen el día que hagas esto dejaré de quererte, de ese modo hay que amar a nuestras parejas. A ese tipo de amor nos comprometemos en el matrimonio, pero resulta muy difícil trabajarlo, ya que es un amor que se escoge y no que viene dado como el consanguíneo. Por ello la prioridad de los cónyuges debe ser su unión y no la descendencia, ya que amar a los hijos es algo connatural y amar al cónyuge es una elección.

Esta combinación de inteligencia, voluntad y trabajo, resulta extraña en el tiempo en el que vivimos. La cultura occidental, capitalista y materialista, ha hecho una gran labor borrando conceptos como esfuerzo y compromiso de nuestras mentes. En un mundo en el que todo se logra fácilmente, en el que se compra y se deshecha del mismo modo, resulta un gran reto enfrentarse a la ardua tarea de un matrimonio para toda la vida. Como se nos relata en *El principito* (1992, p.83) “los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran las cosas hechas en los mercaderes. Pero como no existen mercaderes de amigos ya no tienen amigos”. Esto se manifiesta en las parejas actuales, muchas de las cuales consisten en una transacción de placer y cuando este acaba, finaliza la relación. Pocos quieren comprometerse, conocer a otro y cambiar en relación a él. Creemos que somos el ombligo del mundo y que todo debe adaptarse a nuestros criterios y apetencias, nada nos satisface y deseamos excitación constante en nuestras vidas. Lo que ocurre es que tarde o temprano, surgirá la frustración cuando veamos que nada es de este modo en la vida real. Nuestra efímera vida terrenal tiene un fin, y a pesar de que experimentamos estados de felicidad con frecuencia, el sufrimiento se hace patente en ella, ya que estamos destinados a la muerte y las adversidades se ponen de manifiesto con frecuencia. La felicidad solo se hará evidente en el amor, y no existe ese amor sin renuncia, compromiso y fidelidad.

Debido a esto, las crisis normales o fisiológicas *aparecen siempre* en todo matrimonio. Los individuos evolucionamos a lo largo de nuestra vida, por lo tanto, son inevitables los cambios dentro de la vida matrimonial. El nacimiento de un nuevo hijo, las dificultades en el trabajo, la conducta rebelde de tu hijo adolescente, la muerte de un familiar, las malas rachas personales, la escasa comunicación, etc. todo ello son motivos de cambio en el matrimonio que pueden llevar a crisis o baches en la pareja.

No se debe desear este estado constante de felicidad, ni evitar a toda costa cualquier conflicto con tu pareja, porque esa no es la realidad de la vida del ser humano. No hay que poner expectativas inalcanzables en la vida de pareja, porque sino se producirán innumerables desilusiones. En ocasiones es positivo, mostrar

diferentes puntos de vista o luchar por aquello que uno cree que es mejor. La convivencia conlleva el roce y las desaveniencias, y ello no la hace menos auténtica ni menos exitosa. La superación de las dificultades en común hace más sólidos los cimientos del matrimonio y ayuda en la maduración personal y de pareja. Siempre que las crisis sean reconocidas por parte de la pareja y afrontadas en común, supondrán un factor de evolución y de maduración. *Las crisis ayudan al crecimiento personal y a la compenetración*; nos adentran en el profundo conocimiento del otro, en sus inquietudes y tristezas, nos facilitan la rectificación de nuestros errores. Rojas (2001) menciona que las crisis normales o fisiológicas ayudan a fortalecer el vínculo de los esposos, ya que permiten un mayor conocimiento del cónyuge, ayudando a saber llevar adecuadamente el carácter del otro y buscando una correcta compenetración.

El hecho de que este tipo de crisis aparezca siempre no le resta importancia, por lo que hay que buscar soluciones. Resolver las crisis no siempre es fácil y no basta simplemente con el amor, por ello hay que educar en las técnicas de resolución de problemas y buscar ayuda en los casos en que sea necesario. Por el contrario si no se hace así, *muchas de estas crisis desembocarán en rupturas matrimoniales* que se podrían haber evitado.

No todo el mundo tiene los mismos recursos vitales, cada uno aporta al matrimonio su bagaje biográfico que no suele coincidir con el de su pareja. Por ello es importante tener paciencia y rectificar, no pretender que sea siempre el otro el que cambie sus hábitos. Y cuando la situación sea difícil de manejar, no dudar en pedir ayuda a los profesionales del ámbito que son los que mejor ayuda nos pueden prestar. En su texto, Enrique Rojas (2001) menciona que cuando estas crisis acaban mal es porque se hace un planteamiento incorrecto; por ello conviene detectarlas conociendo que se trata de una fase de cambio, de un momento difícil en la travesía vital, que con soluciones adecuadas nos llevarán a buen puerto.

Crisis de desgaste de la convivencia

Castells (2003) explica la importancia de tener presente que el amor por sí solo no basta, como hemos mencionado anteriormente, debemos renovar la promesa de nuestro amor de modo constante. Para ello es esencial cuidar todos los aspectos de la convivencia, para que esta no se convierta en un lugar de hastío o frustración.

Del mismo modo que comer cada día los mismos alimentos acabaría aburriendo y asqueando el paladar de cualquiera, la rutina y los roces diarios continuos pueden apagar la llama del amor.

Muchos son los aspectos que entran en juego en la convivencia, como la comunicación, los actos, la conducta, la participación en las tareas del hogar, la educación de los hijos, etc.

Como dice el dicho popular, en ocasiones “la confianza da asco”. Cuando se afianza la convivencia en muchas ocasiones se pierden de vista los detalles que tanto se cuidaban en el inicio y empiezan a surgir problemas de convivencia. La rutina, la pasividad o la falta de creatividad son factores que pueden destruir aquello que se inició con tanta ilusión.

El matrimonio se caracteriza por ser una relación dinámica, que se ve afectada de continuos cambios, lo que provoca una evolución que en ocasiones puede desestabilizar la convivencia. Estos acontecimientos deben afrontarse de un modo adecuado o por el contrario deterioran la cohesión de pareja.

Estas crisis tan frecuentes, en ocasiones, forman parte de pequeños momentos vitales de ajeteo o cambios, pero en el caso de que se prolonguen deben remediarse si no queremos que acaben en crisis más graves, como las generadas por la rutina, en que acaban conviviendo dos extraños bajo el mismo techo.

Como menciona Rojas (2001), fruto de los continuos cambios vitales, el carácter de los esposos va cambiando aunque se mantengan los principales rasgos psicológicos. Es normal la erosión que provocan los cambios en nuestra vida y, en consecuencia, también es habitual que todo ello perturbe la vida conyugal.

Gaja (2002) explica que es frecuente que con el paso del tiempo las obligaciones de la vida familiar acaben ocupando nuestra vida, de modo que poco a poco dejamos de lado los momentos de ocio y diversión, y lo que es aún peor, ya ni los deseamos. Cuando esto ocurre las parejas caen en la rutina doméstica y posteriormente surgen conflictos. También en ocasiones los cónyuges emplean su tiempo de ocio en actividades que hace tiempo les dejaron de gratificar o le dejó de satisfacer a uno de ellos. Parece que el tiempo lúdico de la pareja solo se cuida durante la conquista, cuando nos enamoramos, y posteriormente en la vida matrimonial se olvida.

Cuando hablamos de los problemas de convivencia, surge el controvertido tema actual, de que se debe vivir antes en pareja para confirmar que la convivencia con la otra persona sea posible. El miedo a cometer un error casándose, lleva a las parejas a convivir para probar y posteriormente decidir; lo que estas desconocen es que “el matrimonio no es algo que uno se prueba para ver si le va bien, como un vestido *prêt-à-porter*, y después decide si se lo queda; es más bien algo por lo que uno se decide con un compromiso, y después pone todo su empeño en conservarlo” (Castells, 2003). El matrimonio debe afrontarse sabiendo que surgirán dificultades y que ante ellas uno pondrá todos los medios para superarlas, y no como una prueba para descubrir si el otro/a es mi media naranja. Probar si la convivencia funciona, está generando expectativas en cada uno de los miembros de la pareja de que

quizás no funcione, lo que condiciona su posterior conducta y su facilidad a la hora de romper el compromiso. Cuando se toma la decisión de ir a vivir juntos antes de contraer matrimonio, no siempre hay un compromiso de continuidad, sino que la ruptura siempre es una posibilidad presente.

El matrimonio conlleva un alto grado de compromiso, en el que no figura la idea de que si la convivencia no funciona nos divorciamos y punto. Y en el caso de que así fuese, los cónyuges no estarían entendiendo el matrimonio en su profundidad. Las uniones de hecho debilitan el conocimiento mutuo, ya que la autonomía es mayor y hay un menor hábito de libre dependencia, de forma que la entrega es menor. Además no se aprenden técnicas de resolución de problemas, ya que la ruptura es la solución a estos. Existen desventajas sociales de este tipo de convivencias, ya que estas parejas experimentan un mayor índice de separaciones, en el caso de que contraigan matrimonio posteriormente, un índice mayor de divorcios, un mayor índice de violencia doméstica y de ausencia de descendencia.

Como se dice en El Principito (1992, p.74): “Los hombres han olvidado esta verdad. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado”. Este autor nos expone metafóricamente que cuando domesticamos a alguien, pasamos a quererle, a tener necesidad de él y cuando eso ocurre, es para siempre. Nadie puede desprenderse de esos lazos que se establecen con la persona con la que lo hemos compartido todo, por ello pretender amar y luego desechar, si la convivencia no es de nuestro agrado, conlleva al fracaso.

Crisis de la identidad personal o biográfica

Rojas (2001) expone que a lo largo de la vida, llegan momentos en los que nos formulamos preguntas y en muchas ocasiones las respuestas no son de nuestro agrado. No son satisfactorios todos nuestros actos y recordarlos, en muchas ocasiones, produce amargura. Solemos ser duros con nosotros mismos, exigiéndonos en exceso y por ello, cuando se trata de valorarnos siempre somos injustos y lo vemos todo negativo. Las crisis de identidad dejan al descubierto aspectos que nos gustaría borrar, promesas sin cumplir, proyectos irrealizados, metas inaccesibles, etc. Esto afecta a la vida en pareja y muchas veces pagan justos por pecadores, de modo que surge una reacción de venganza contra el cónyuge culpándole de nuestros fracasos. Se desarrollan actitudes hostiles hacia el cónyuge culpándole acerca de la pérdida de libertad.

Cuando se atraviesan crisis de identidad, se busca lo excitante e impulsivo, queriendo que la vida se convierta en una regresión a la adolescencia.

En su texto, Artaud (1987), indica que de repente llega un momento vital en el que sin causa explicable en apariencia, la persona experimenta una ansiedad difusa, un

sentimiento de vacío, una tendencia depresiva y un estado permanente de tensión. La edad adulta se presenta como el período de perfeccionamiento de la personalidad, por lo que podemos decir que la crisis de la edad adulta es una crisis del ambiente de vida que vendría a ser algo muy distinto a un momento difícil que pueda atravesarse y que llevaría a una revisión profunda de la personalidad. La desorientación ante los sentimientos que experimenta la persona, crean una sensación de pérdida de control, por lo que se manifiestan actitudes que van desde la rebeldía hasta la resignación. Esta crisis se considera como un obstáculo que debe superarse para lograr una adaptación social asegurada, como una dificultad transitoria que hay que superar para encontrar de nuevo el modo de funcionar del adulto llegada su madurez.

Las crisis de identidad se caracterizan por poner en tela de juicio todo aquello en lo que creíamos y conforme lo que vivíamos, y esto conlleva un fuerte sentimiento de culpabilidad. Se corre el grave peligro de renunciar a toda aquella herencia de valores que habíamos heredado adhiriéndonos a valores superficiales. No se trata de no poner objeciones a aquellos valores que han estado rigiendo nuestra vida sin parar a pensar en ellos, pero tampoco se trata de rechazarlos en bloque.

En su obra, Castells (2003) señala que en ocasiones sucesos de nuestra vida generan una oportunidad para replantearnos el funcionamiento de la misma. Nuestro proyecto de vida personal, de vida familiar y de vida laboral, se examinan y en el caso de que los resultados no sean los esperados la persona probablemente atraviese una crisis. Las ilusiones y expectativas que se tenían respecto de la vida, en ocasiones se corresponden o son superadas, pero en otras no. Esto debería ser motivo para adoptar un cambio positivo, pero muchas veces es una razón para venirse a bajo lo que afecta en la relación matrimonial. Estas crisis son un excelente motivo de crecimiento a la madurez si se gestionan de la manera adecuada, por el contrario si no se hace pueden acabar con todo aquello de nuestro alrededor que valía la pena.

Dentro de la crisis de identidad personal encontramos la Crisis de los 40, que no está necesariamente ligada a la edad biológica, sino que en ocasiones tiene lugar, porque se trata de un periodo de la vida en el que se alcanza la madurez y surgen cambios específicos. La crisis de la mitad de la vida o *midlife crisis* es una crisis que se sitúa en la madurez y que va desde los cuarenta y cinco a los cincuenta y cinco años de edad, aproximadamente. "Esta crisis a que me refiero se caracteriza por la súbita percepción de la fugacidad del tiempo, acompañada de un sentimiento subjetivo de la brevedad de la vida y un replanteamiento de las ambiciones personales" (Paulino, 2003). Se trata de un momento en el que la persona empieza a recoger los frutos de su vida y que en muchos casos, no son los deseados. Los hijos crecen, uno adquiere una estabilidad laboral, la libido desciende, etc. y todo

ello provoca un replanteamiento de lo conseguido y de lo que está por conseguir. Muchos salen airoso de este examen personal, pero otros impulsados por un resultado no satisfactorio de los años vividos, deciden afrontar su futuro de modo muy distinto a como lo habían estado haciendo hasta ahora, por lo que sus vidas dan un giro de 360°.

La desilusión invade a muchos hombres y mujeres que se encuentran en esta franja de edad, provocando crisis matrimoniales. Sus matrimonios se ven desprovistos de pasión y sensualidad, reduciéndose a una aparente relación de amigos. Ello les perturba y se encuentran desorientados. Tanto hombres como mujeres se ven afectados, en muchas ocasiones, por esta sensación de desinterés por su actual vida; las mujeres se ven afectadas por la menopausia, que con frecuencia provoca menor interés sexual, aunque en ocasiones también provoca el deseo ardiente de sentirse joven y femenina, y en los hombres surge un interés sexual que les impulsa a conductas desinhibidas.

Esta franja vital se ve caracterizada por numerosas pérdidas, reales o simbólicas, ya que la descendencia crece y madura y ya no necesita de esas figuras paternas para satisfacer todas sus necesidades, y los abuelos cada vez son más ancianos y se van aproximando a la muerte. En muchas ocasiones la adolescencia y rebeldía de los hijos coincide con esta franja de edad de los padres, lo que puede originar crisis y cambios en las relaciones familiares. Los padres se vuelven rígidos e intransigentes ante el descontrol que experimentan en el comportamiento del adolescente, generando un sentimiento de incompreensión por parte de este. Este tipo de problemas junto con ese sentimiento depresivo de que no recoger los frutos deseados puede causar conflictos familiares.

Castells (2003) hace referencia a los estereotipos sociales, como profesores míos han reiterado en muchas ocasiones, mencionando que estos contribuyen a desarrollar este tipo de sentimiento de vacío en esta etapa vital, ya que lo que se espera socialmente de este grupo de individuos es que su belleza siga intacta, su físico sea tan extenuante o más que cuando eran jóvenes, su sexualidad siga caracterizada por la vigorosidad, que sean los mejores amigos de sus hijos, etc. Todas estas exigencias sociales provocan ansiedad en estas personas de mediana edad que ven que carecen de todos esos atributos tan deseados. Esas expectativas están tan lejos de la realidad que se ven impulsados a cambiar sus hábitos para lograrlas, aunque sea en pequeña medida. La vida no es como en las películas, las personas no somos actrices y actores de cine seductores que disfrutaban de sus días de forma gozosa y placentera, llegada cierta edad las obligaciones nos invaden y las arrugas asoman su amarga cara, convirtiéndonos en seres mortales y corrientes. Mucho asusta esto a esas personas que tienen el hedonismo, el éxito y la juventud como valores de vida, impidiéndoles ser felices con su vida.

Crisis de afectividad

Para conocer un poco el concepto de afectividad, veamos algunas definiciones.

“Cualidad del ser psíquico, que está caracterizado por la capacidad de experimentar íntimamente las realidades exteriores y de experimentarse a sí mismo, es decir, de convertir en experiencia interna cualquier estado de conciencia.” Gran Enciclopedia Rialp (1971). Madrid: GER

“Desarrollo a la propensión a querer”. Diccionario general ilustrado de la lengua española (1987). Barcelona: VOX

“Modo de sentirnos afectados interiormente por las circunstancias que se producen en nuestro entorno”. (Rojas, 1994).

Podemos observar que la afectividad son las emociones que experimenta el yo en relación con el ambiente. Se trata de la relación del yo con el mundo, de todos aquellos estados de ánimo que se desarrollan a través de esta relación y que constituyen el núcleo esencial de la intimidad personal.

Cuando esta relación con el ambiente no es de estimación y dedicación, la afectividad se frustra y se experimentan emociones negativas.

En ocasiones los matrimonios viven la inercia vital dejando a un lado la conquista y reconquista amorosa, lo que genera crisis de afectividad. Esto produce que los cónyuges o uno de ellos, se sienta solo y poco querido.

La intimidad humana es densa y compleja, ya que las vivencias emocionales son exclusivamente personales; un mismo hecho es vivido de formas muy distintas en cada persona.

La susceptibilidad del ser humano ante lo que le envuelve produce determinadas alteraciones en su conducta y en sus cogniciones, por lo que descuidar el elemento afectivo en el matrimonio conduce a la desvalorización del cónyuge. Cuando hablamos de afectividad nos referimos a emociones que involucran a dos o más personas, por ello las emociones que afectan a ambos miembros, entran en el campo de la afectividad.

Estas crisis derivan del descuido personal del cónyuge, de modo que no se le atiende, ni se genera un clima de admiración y dedicación. Surge el desinterés y se olvidan los tres puentes que sustentan el matrimonio: cuerpo, intelecto y corazón. El interés sexual descende, la conversación carece de valor y el estado de ánimo se ahoga. Los cónyuges se sienten poco estimados y las crisis sobrevienen.

En la afectividad el componente corporal es esencial, por ello el descuido del componente sensitivo y sexual causa una afectividad deprimida y frustrada.

En este caso, las mujeres pueden caer antes en estos sentimientos de poca estimación, ya que en ellas la sexualidad es mucho más amplia, siendo estimulada de forma más compleja. Si no se tiene en cuenta el arte de seducir, de cuidar los

detalles, de tener gestos y palabras de cariño, es probable que la esposa caiga en estos sentimientos de desvalorización.

Las diferencias entre hombre y mujer muchas veces provocan conflictos, la mujer está más sedienta de ternura sexual, mientras que el marido lo está de gestos sexuales-genitales.

No debemos olvidar que la afectividad en los varones también es importante, pero no necesita ser tan estimulada como en la mujer, que es de naturaleza más emocional.

Además de esta dimensión más corporal, también existe la dimensión racional y cuando esta no es estimulada, la afectividad corporal se reduce. Al disminuir los gestos, los diálogos, las conversaciones, el ocio conjunto, etc. la afectividad se cierra y la predisposición a las relaciones corporales disminuye. Por eso hablamos de que la afectividad incluye varias facetas y que cuando se descuida una, inevitablemente las otras se ven afectadas, lo que generará una afectividad negativa.

Las crisis de afectividad son frecuentes, ya que en ocasiones nuestra afectividad se ve atrofiada con el paso de los años y el aburrimiento.

Cuando se pierde el respeto, no se tienen en consideración las opiniones del otro, no se aprecian los gestos amables, se expresa indiferencia constante, no se muestra comprensión ni paciencia, no se respetan las aficiones, no se disculpa, etc. poco a poco nos alejamos del otro y la otra persona se aleja de nosotros. En este momento devendrá la crisis de afectividad en la que el cónyuge se sentirá poco estimado.

Crisis por diferencia de criterios/expectativas

Con el libro T.Beck (2011), titulado CON EL AMOR NO BASTA, muchos lectores descubren que durante el noviazgo todo queda disimulado por ese amor platónico que experimentan los novios, por ello muchas veces se pasan por alto cuestiones importantes que ocuparan una parte central en el matrimonio. Quién desempeñará las tareas del hogar, cómo se administrará el dinero, qué papel ejercerá al padre y la madre en la educación de los hijos, qué actividades sociales se llevarán a cabo, cómo se empleará el tiempo libre, cómo serán las relaciones sexuales, etc. Todas estas cuestiones aparentemente sencillas, pueden generar muchos conflictos cuando son puntos de desacuerdo que no habían aparecido anteriormente en la comunicación de los ahora cónyuges.

Aquí entran en juego las expectativas de cada uno de los cónyuges, ya que entra en el bagaje personal, las experiencias familiares vividas, y en consecuencia lo que se espera del marido o mujer. Muchas veces se da por supuesto que el funcionamiento será el mismo que el de la familia de origen y que por lo tanto, los roles que se

desempeñaran por parte del marido o mujer, serán idénticos a los que desempeñaba el padre o la madre. Pero lógicamente, esto no suele suceder así.

Actualmente los roles familiares han cambiado mucho, por lo que no se debe esperar que se desarrollen del mismo modo que en la familia de origen. “Por tradición, el rol definido del marido era proveer el sustento de la familia, en tanto que la mujer atendía a los quehaceres domésticos y el cuidado de los hijos. Cuando tanto el marido como la esposa trabajaban, ésta por lo general tenía doble trabajo, su empleo más las tareas del hogar. La actual tendencia a compartir tanto los quehaceres domésticos como el sustento aportó mucho para forjar lazos más estrechos, pero también abrió nuevas posibilidades para los conflictos en campos en los cuales los roles son confusos” (T.Beck, 2011).

La educación de los hijos muchas veces también constituye un punto de conflicto entre los cónyuges. No se trata solo del modo de imponer la disciplina, sino de cómo se perciben los actos del propio hijo. En ocasiones, una misma acción por parte de la descendencia, es percibida de modo muy diferente por los cónyuges, lo que genera un conflicto en la respuesta que se debe dar. Los miedos personales también entran en juego a la hora de corregir las conductas del hijo, puesto que el miedo a fracasar como padres puede llevar a percibir el conflicto de un modo exagerado. En ocasiones se puede llegar a recriminar a un cónyuge la culpabilidad de la conducta del hijo, lo que generará conflictos matrimoniales. Cada uno, suele trasladar los modelos educativos vividos en su familia de origen y que en muchas ocasiones no coinciden, por lo que se debe adoptar una forma diferente de afrontar los problemas de los hijos.

La sexualidad también puede ser causa de conflicto en la pareja, como sugiere T.Beck (2011) “ya que el concepto de una esposa sobre su femineidad y la opinión de un marido sobre su masculinidad muchas veces dependen de lo receptivo que sea el cónyuge” sobre este tema. Los problemas acerca del sexo se centran en su frecuencia, oportunidad y calidad. En muchas ocasiones el hombre lo reivindica como un derecho, por lo que la mujer se siente usada. El interés sexual es muy distinto en el hombre y la mujer, ya que mientras que en el primero está ligado básicamente a una reacción biológica, en el caso de la mujer las manifestaciones previas de afectividad determinarán su líbido. Hay que tener cuidado con este aspecto, porque cuando el interés sexual decae, la pareja interpreta que el amor en consecuencia también lo hace, y se entra en un círculo vicioso, ya que si el amor decae el interés sexual también. Las diferencias entre hombre y mujer, se ponen al servicio de la complementariedad conyugal, pero en ocasiones son causa de desavenencias.

1.2. Crisis patológicas

Este tipo de crisis no se presenta en todos los matrimonios y de hecho constituyen un grupo a parte dentro de la crisis matrimoniales. Constituyen aquel grupo de crisis producidas por sucesos extraordinarios e inesperados; no se trata de problemas que surgirán tarde o temprano como fruto de la vida matrimonial y de la convivencia, sino de problemas específicos de mayor profundidad. Se trata de un tipo de crisis *grave*, en las que normalmente ninguno de los integrantes posee las herramientas necesarias para afrontarlas. Por ello será necesaria *ayuda profesional* y mucho esfuerzo por parte de los cónyuges para poder superarlas.

Podríamos decir que antes de que aparezcan estas crisis, existen crisis normativas no resueltas que acaban degradando y dando lugar a estas de mayor gravedad.

Crisis por infidelidad

La vida matrimonial, en numerosas ocasiones, se devalúa y se desgasta, lo que puede llevar a las infidelidades. Muchos son los motivos que se despiertan dentro de las personas para actuar de este modo, pero mayoritariamente todos estamos de acuerdo en que las infidelidades son rechazadas socialmente (Castells, 2003).

Hay quien no satisface su apetito sexual en el matrimonio y por ello recurre a buscarlo fuera, quien busca llamar la atención de su pareja, quien encuentra a su supuesta media naranja, quien necesita que halaguen su coquetería o virilidad, etc. Ninguna de estas razones justifica la deslealtad del infiel, pero sí nos ayudan a detectar conflictos no resueltos en la vida matrimonial que han acabado desembocando en infidelidades. Nada más lejos de la realidad que pensar que las infidelidades arreglarán los problemas, sino que por el contrario los agravan y muy difícil resulta reparar este tipo de conductas.

Debemos entender que el adulterio no se reduce a la mera satisfacción de un deseo sexual con otra persona, sino al establecimiento de una relación íntima con otro/a que no es su pareja. Se trata de una deslealtad profunda, de compartir cosas con otro/a que solo se deben compartir con tu marido/mujer. Como dice Paulino Castells: "La infidelidad, en realidad, no se refiere a con quién se acuesta uno, sino a quién miente". Ese compromiso adquirido previamente y esas promesas que se realizaron se rompen para destruir ese vínculo sagrado y herir a esa persona en quien hemos depositado tanto. La infidelidad representa todas esas conductas negativas que se pueden llevar a cabo con el ser amado: el engaño, la deslealtad, la falta de respeto, la traición, la falta de exclusividad, etc. Como nos expone T.Beck (2011), se trata del significado simbólico que se le da a una aventura extramatrimonial; en ninguna otra parte el pensamiento se dramatiza con más claridad que en los asuntos

relacionados con una infidelidad. Una simple aventura basta para catalogar al cónyuge de traidor y otros adjetivos deplorables.

Castells (2003) expone que en muchas ocasiones la vida laboral nos lleva a compartir más tiempo con los compañeros del trabajo que con nuestras propias parejas, por lo que ese roce íntimo diario acompañado de crisis matrimoniales puede desembocar en infidelidad. El amante suele parecer más amable y comprensivo, escuchándonos y admirándonos, ya que no existe la convivencia real con esa persona y no se plantean problemas domésticos con ella.

También hay que tener en cuenta que el deseo sexual disminuye a lo largo de la vida matrimonial y que, en ocasiones, al aparecer esa otra persona, parece que se vuelve a despertar, produciéndose esa pasión que ya se dio en el enamoramiento. Las tareas domésticas, los roles del matrimonio, la vida laboral, etc. van reduciendo esa energía sexual paulatinamente, que lógicamente puede despertarse de modos muy diversos (T.Beck, 2011).

De muy distinta forma es vivida la infidelidad en el hombre y en la mujer, tanto la propia como la ajena, ya sea por causas genéticas-biológicas o sociales. Parece compatible que el hombre este enamorado de su mujer y satisfaga su deseo sexual de un modo puntual con otra mujer. Francesco Alberoni, autor de Te amo, citado por T.Beck (2011), menciona que en cambio, para la mujer enamorada “un acto sexual fuera de la pareja es una profanación, porque ella consagra el cuerpo al amado y tiene horror al contacto con un cuerpo extraño”. Por ello la infidelidad de un hombre puede ser perdonada por su mujer, mientras que la infidelidad de una mujer, es difícilmente perdonada por un hombre, ya que considerará que al entregarse a otro ha dejado de ser suya. Otros autores mencionan que en ocasiones a la mujer le resulta imposible perdonar una infidelidad, ya que cree que su marido la vive como ella la viviría y no como un simple intercambio carnal.

La fidelidad sexual aporta a los cónyuges seguridad en sí mismos, autoestima, comodidad y confianza en el otro, de modo que cuando sucede la infidelidad todos esos sentimientos tan importantes para la estabilidad psicoemocional de la pareja se ven puestos en peligro. (Gaja, 2002).

En la actualidad la fidelidad pasa a ser un valor social, muy valorado en los jóvenes, pero existe una tendencia objetiva en el adulto a socializar el adulterio, como se observa con la aparición de páginas web como www.casadosinfieles.com.

Muchas parejas consideran que la infidelidad en la adultez es una forma de superar la crisis de monotonía.

Crisis por rutina "la monotonía"

Como sugiere Rojas (2001), en REMEDIOS PARA EL DESAMOR, se trata de una modalidad de crisis en la que la vida se vuelve aburrida, insípida, uniforme, insustancial, sosa, etc. lo que va conduciendo a los cónyuges a un pesimismo y hundimiento que puede derivar en ruptura.

Como nos decía un profesor *"és més perillós badallar que barallar"*, ya que cuando uno pelea al menos muestra interés por la conducta del otro, pero cuando todo da igual, no se lucha y la relación se caracteriza por la indiferencia, el matrimonio corre un grave peligro.

Cuando los cónyuges viven en paralelo, no se construye y se convierten en dos extraños bajo el mismo techo. Se descuidan los detalles, se prescinde del diálogo y el tiempo de ocio se vive por separado. Los cónyuges disfrutan de su vida con otras personas alejándose cada vez más de su vida matrimonial, lo que nos puede llevar a otras crisis como la infidelidad o el amor desordenado al trabajo. En vista del fracaso en la vida matrimonial, se buscan otras vías de escape donde la persona se sienta valorada y apreciada.

En este tipo de crisis los cónyuges se pierden el respeto, no se cuidan los detalles y no se piensa en el otro. El matrimonio no se enfoca como prioridad y el cónyuge queda relegado a un segundo plano. Se prescinde de los buenos modales, se olvidan en el baúl de los recuerdos los gestos cariñosos y la conquista amorosa. El aburrimiento es la característica esencial de la vida matrimonial y pasar tiempo con el cónyuge carece de sentido. Se olvidan las buenas formas, los gestos y los detalles, y se inicia un camino progresivo hacia el desinterés y la pérdida de respeto. Como explica T.Beck (2001), la hostilidad forma parte del trato con el cónyuge, utilizando siempre malas palabras para expresar lo que uno piensa. Esto causa dolor psíquico, lo que va alejando al cónyuge, hasta que viven en mundos paralelos.

Estas crisis se producen de forma progresiva, de modo que cada vez uno está más lejos de sí mismo y de su cónyuge (Rojas, 1994).

La vida ordinaria actual, ajetreada y llena de deberes distrae a los cónyuges de sus deberes matrimoniales. El trabajo y las obligaciones en ocasiones van descuidando la vida matrimonial de modo que los cónyuges llegan a casa, cenan y se van a dormir, compartiendo escasos minutos de conversación. Este tipo de vida conduce a fines de semana de huida, ya que progresivamente se va olvidando como tratar al cónyuge. Los cónyuges acaban por no desear estar juntos y emplear su tiempo libre con otras personas.

El matrimonio no se había concebido anteriormente, por parte de los cónyuges, como ese modo de vida, pero es que todo tiene su proceso progresivo y cuando las cosas no se hacen bien desde el principio, normalmente uno está condenado a recoger malos frutos.

Crisis por intromisión de la familia política

"En la actualidad, las discusiones conyugales, a propósito de la recíproca aceptación/rechazo de la familia de origen del otro cónyuge pueden acabar configurando un grave conflicto, especialmente en algunas parejas jóvenes durante su primer año de matrimonio" (Polaino-Lorente Diez, 2007).

"El total interés emocional de un cónyuge en su familia de origen puede causar tirantez en la relación matrimonial, y el otro cónyuge puede ofenderse por la atención que se presta a los padres o hermanos del otro miembro de la pareja" (T.Beck, 2011).

Los intereses de la suegra o del suegro pueden resultar motivo de discusión en más de una ocasión, pero cuando hablamos de crisis provocada por intromisión de la familia política estamos hablando de algo mucho más serio. En este caso la intromisión llega a ser muy exagerada o por el contrario, los celos del cónyuge son injustificados o infundados, pero en este último caso estaríamos ante otro tipo de crisis no objetiva por la intromisión de la familia, sino por los celos o el odio infundado de uno de los cónyuges.

Rojas (2001) indica que en numerosas familias se dan casos de inoportuna actuación por parte de la familia política, lo que lleva a situaciones difíciles, cargando de tensiones la vida conyugal.

Los abuelos son una figura muy importante en la familia, ya que tienen sus misiones específicas. En muchos hogares sirven de ayuda y lo lógico es que haya una relación de armonía entre abuelos, padres e hijos. En ocasiones ocurre lo contrario de modo que la figura de los abuelos o suegros se convierte en motivo de conflicto familiar. Castells (2008), habla de que existen diversas actitudes negativas con respecto a los nietos como por ejemplo, abuelos que quieran ocupar la figura de los padres en la educación de los hijos, corrigiendo las actitudes de los padres, consiguiendo que disminuya el prestigio y la autoridad de estos. Existen abuelos celosos que compiten con los padres, en lo que respecta a la relación con sus hijos o incluso que incitan a la educación opuesta a la que le proporcionan sus padres. Como señala Rojas (2001), muchos sobreprotegen de forma patológica a los nietos complaciendo todas sus demandas y creando niños caprichosos, que dificultará el posterior control de su educación por parte de los padres.

No solo existe la intromisión con respecto de los nietos, en el caso de que los haya, sino que existen padres posesivos que no aprueban la figura del cónyuge importunando al matrimonio en su intimidad. Padres que no se desligan de sus hijos, creando vínculos patológicos que imposibilitan a estos últimos para poder formar su familia. Este tipo de conductas suelen ser más frecuentes por parte de madres con hijos varones únicos, lo que ha generado un vínculo materno-filial muy fuerte que es

incapaz de deshacerse por parte de la madre o de ambos, lo que provocará conflictos familiares importantes.

El cónyuge se verá expuesto a la elección de “tu madre o yo”. Existirán hijos que maduren junto a su nuevo cónyuge dándose cuenta de los perjuicios de esta relación, y otros inmaduros y dependientes que incapaces de resolver el conflicto se vean avocados al desastre familiar. Las madres posesivas incapaces de aceptar la nueva jerarquía de afectos generan muchos problemas.

Crisis por amor desordenado al trabajo

Como expone Rosa Sender (1997) en *El trabajo como adicción*, el trabajo puede causar graves crisis matrimoniales, destacando que este tipo de perturbación suele darse en hombres. También existen casos de mujeres que estiman el trabajo como una prioridad pero ello suele causar menos perturbaciones en el hogar. Ello es debido a que en las mujeres adictas al trabajo no abunda tanta hostilidad como en los hombres, o está más disfrazada por su comportamiento más social. A pesar de la excesiva dedicación al trabajo, las mujeres no suelen dejar de lado las relaciones sociales y en pocas ocasiones pierden de vista lo que sucede en el hogar.

La vida profesional agrandada suele darse más en hombres y de profesión liberal que cada vez tienen menos tiempo libre y su trabajo les va atrapando en una red de compromisos ineludibles. En ocasiones esta adicción laboral esconde un excesivo amor a uno mismo, que requiere de reconocimiento continuo, se trata de una forma sutil de soberbia y egolatría. Lo que ocurre en muchas ocasiones es que estos cónyuges que pasan tantas horas en el ámbito laboral y tan pocas en el familiar, caen en infidelidades con compañeras/os del trabajo. Estos no presentan problemas domésticos, saben escuchar sin contradecir y suelen admirar la dedicación excesiva al trabajo, ya que no conocen sus consecuencias, como el cónyuge (Rojas, 2001).

El adicto al trabajo suele ser un marido de fin de semana y ni si quiera a tiempo completo; su máxima característica es que no sabe cómo emplear el tiempo de ocio, ni disfrutar de él, porque solo sabe desenvolverse de forma capaz en el ámbito laboral. Le supone un gran esfuerzo incorporarse a las convenciones sociales, tales como: pasar horas en la playa, comidas familiares, salidas con amigos, etc. Su escaso interés en estos acontecimientos y la valoración de ellos como una pérdida de tiempo, será el inicio de futuros problemas matrimoniales.

El hecho de ser trabajador se vivirá en el noviazgo como una virtud, sintiéndose el cónyuge muy orgulloso de su pareja. Al inicio, el cónyuge se mostrará comprensivo con la excesiva dedicación al trabajo, pero posteriormente empezará a sentirse fuertemente insatisfecho con el abandono que supone esa dedicación y las quejas al respecto se convertirán en algo frecuente. Poco a poco la comprensión que se

mostraba al inicio se convertirá en un reproche continuo acerca de la cantidad de horas que pasa el cónyuge en el trabajo, sin importar cuáles son las tareas que realiza en él. La esposa o el marido ya no se interesarán por las preocupaciones o tensiones que el cónyuge acumula en el trabajo y se molestarán ante la actitud exhausta de este al llegar a casa. El cónyuge adicto al trabajo se va convirtiendo en un personaje que visita a su familia por las noches y que siempre tiene la mente ocupada en asuntos laborales. Suele mostrarse escasamente comunicativo y ausente respecto de los asuntos familiares, lo que genera irritabilidad en el otro cónyuge. Suele minimizar los problemas familiares, ignorándolos, ya que al considerarlos de ínfima categoría, delega su resolución al cónyuge.

Por supuesto la ausencia de este tipo de cónyuges durante el desarrollo madurativo de sus hijos, también será motivo de conflicto familiar. Si el diálogo con su cónyuge es escaso, muy difícil le resultará la relación con un niño que vive inmerso en fantasías y que su único interés es el juego. La escasa relación padre/madre e hijo será pasada por alto durante mucho tiempo, ya que se da por supuesto que el horario laboral es incompatible con el de los niños.

Cuando surgen problemas familiares, este tipo de persona adoptará una postura emocional de negación del problema o un estado de intensa angustia victimista. El primer caso se dará entre sujetos fríos, con alta autoestima, acostumbrados a grandes retos y a la obtención de grandes beneficios, lo que provocará que minimicen cualquier conflicto familiar. El segundo caso se dará en sujetos que han trabajado mucho para llegar a una buena posición económica, sintiendo que han renegado de muchas cosas para ello. Este sentimiento de culpabilidad se hará patente ante los conflictos no entendiendo que los demás no compartan sus objetivos, por lo que cualquier problema es percibido como una agresión (Sender, 1997).

Nos podríamos preguntar cómo este tipo de personas llega a formar una familia, pero los adictos al trabajo valoran la institución familiar y la estabilidad que genera esta en sus vidas. Por ello pretenden que su familia valore y estime los grandes beneficios que él realiza por ella, sin apreciar las complicaciones que genera su excesiva dedicación.

Este fenómeno se agudiza con la edad, restringiendo cada vez más los intereses de la persona que acaba considerando que su trabajo es lo único esencial. La eliminación del ocio y la obsesión por la productividad, causarán una gratificación en el adicto al trabajo, pero graves conflictos matrimoniales.

Hasta ahora hemos hablado de la adicción al trabajo remunerado, pero también existen muchos casos de amas de casa adictas al trabajo del hogar que descuidan sus tareas como esposas. Este fenómeno es comúnmente conocido como “el

síndrome del ama de casa” y consiste en una obsesión por la realización de las tareas del hogar.

Al principio puede parecer que se trata de una virtud excelente, ya que la casa está siempre a punto y todas las tareas son realizadas con excelencia, pero con el paso del tiempo los intereses de estas mujeres se reducen al hogar, olvidando actividades sociales o el disfrute del tiempo de ocio con sus maridos. En muchas ocasiones están mujeres acaban presentando TOC (Trastorno obsesivo-compulsivo), de modo que se convierten en esclavas de la limpieza y el orden, generando unos comportamientos obsesivos y repetitivos. Sus continuas acciones para mantener la casa en punto y sus rituales de limpieza y orden, invaden su tiempo, quedando absorbida por las tareas del hogar. Si no pueden realizarlas a su modo, se crean sentimientos de intranquilidad y nerviosismo que irritan a los de su alrededor. En este caso se trataría de una crisis por enfermedad, un trastorno de ansiedad, pero en el caso de que no se llegue a estos extremos, la excesiva dedicación a las tareas del hogar causa tantos problemas como la adicción al trabajo remunerado.

Todo ello genera frustración en los esposos, que se sienten solos y abandonados, ya que cuando llegan a casa su mujer está inversa en continuas actividades sin dejar ni un minuto de descanso. Estas esposas descuidan su aspecto personal y las preocupaciones de su esposo, dando preferencia a las actividades de la casa.

Como aclara Rojas (2001), dentro de estas crisis podríamos hablar también de las crisis por ascenso profesional no compartido. Estas consisten en que uno de los cónyuges tiene un importante ascenso profesional en un breve periodo de tiempo, lo que deja al otro cónyuge en un cierto desnivel respecto a él. Esto no supone ningún problema en muchas parejas, en la que uno de los cónyuges tiene una gran trayectoria profesional y el otro ni si quiera posee carrera universitaria, pero sí supone un grave bache en muchos otros matrimonios. Lo que implica un fuerte ascenso en muchas ocasiones no es compartido por el otro cónyuge; la asistencia a cenas, la ajetreada vida social, los cambios de domicilio, los viajes, etc. no son siempre bien aceptados por el cónyuge que siente que su pareja cambia.

Crisis por enfermedad

Las enfermedades que causan perturbaciones en la vida matrimonial dando lugar a este tipo de crisis, pueden ser múltiples. Por ello, debido a lo extenso que puede resultar este apartado, seleccionaremos las enfermedades más frecuentes y trascendentes para la vida matrimonial, y hablaremos exclusivamente de estas.

Las disfunciones sexuales son un claro ejemplo de enfermedades que causan grandes trastornos en la vida matrimonial y se pueden definir como: “alteraciones en

el deseo sexual, así como en los cambios psicofisiológicos, que caracterizan el ciclo de respuesta sexual, y que causan disturbios y dificultades interpersonales” (DSMIV).

Las disfunciones sexuales se pueden clasificar en trastornos del deseo sexual, trastornos de la excitación sexual, trastornos orgásmicos y trastornos sexuales por dolor. Montejo (2003) indica que los trastornos más comunes son: el deseo sexual hipoactivo o falta de deseo sexual, mucho más frecuente en mujeres; el trastorno de la excitación sexual femenina; la impotencia; la anorgasmia; y, la eyaculación precoz.

Esta clasificación es de este modo ya que la secuencia de la respuesta sexual-genital humana se divide en 4 fases: el deseo, la excitación, el clímax u orgasmo y la resolución.

El deseo hace referencia a la frecuencia con que una persona le apetece mantener relaciones sexuales.

La excitación o fase meseta se refiere a la cantidad de impulso sexual alcanzado durante las relaciones sexuales-genitales. Durante esta fase se produce una respuesta en los órganos sexuales masculinos y femeninos; en el varón se produce la erección, que es el aumento del tamaño y volumen del pene, y en la mujer se produce una lubricación vaginal, y un aumento de las mamas y el clítoris.

En el clímax y orgasmo se produce una brusca e instantánea liberación de toda la tensión sexual, que se ha ido acumulando de manera continua desde que se inició la excitación. En el varón los vasos deferentes se contraen para expulsar los espermatozoides con la eyaculación y en la mujer se produce un aumento del tamaño del clítoris, una dilatación de los labios mayores y menores, y una contracción en la cavidad vaginal.

La fase de resolución en el varón está caracterizada por un periodo refractario, queda saciado y entra en un estado de fatiga, que le impide comenzar una nueva respuesta sexual y que le avoca a rechazar cualquier acercamiento para este propósito. En cambio en la mujer esto no sucede.

En todas estas fases la biología juega un papel muy importante, por lo que estos trastornos pueden tener causas biológicas. El componente psicológico es muy relevante en la sexualidad por lo que estas perturbaciones pueden ser exclusivamente fruto de problemas psicológicos, tales como el estrés, la desmotivación, el sentirse poco valorado, etc.

Estas perturbaciones sexuales, de origen psicológico, son síntomas de causas subyacentes que deben trabajarse en pareja para solucionarse.

T.Beck (2011) señala que la pérdida del apetito sexual es algo mucho más frecuente de lo que cree la gente, ya que mientras el enamoramiento del noviazgo alimenta las

llamas del deseo, una vez llegadas las obligaciones, la fatiga y tensión del trabajo, la crianza de los niños, etc. la motivación sexual en ocasiones desaparece.

Sin embargo todos estos factores que sobrevienen a medida que el matrimonio madura no determinan la pérdida del apetito sexual, sino que está comprobado que son los factores psicológicos los que intervienen causando este tipo de problema. Las actitudes que se toman frente a uno mismo, frente al sexo y frente al cónyuge determinaran en mayor o menor medida este tipo de disfunción. Los sentimientos de incapacidad o el miedo al fracaso se manifestarán en el ámbito de la vida sexual de los cónyuges.

Castells (2003) explica que en muchas ocasiones existe una obsesión patológica derivada de la "ansiedad por cumplir" con el cónyuge. El miedo a no satisfacer sexualmente a la pareja, acaba reduciendo las relaciones sexuales considerablemente. Muchas veces también existe una insatisfacción corporal, que impide a los cónyuges sentirse atractivos, lo que también provoca una disminución de las relaciones sexuales. T.Beck (2001) expone que muchos esposos y esposas a lo largo de los años van adoptando una actitud de desaprobación con su físico, temiendo no despertar la atracción sexual en su cónyuge. Existen una serie de pensamientos automáticos negativos que sobrevienen a los cónyuges durante el acto sexual y que interferirán por lo tanto en el deseo y satisfacción sexual.

Con el paso del tiempo los cónyuges suelen percibir que no se excitan como antes, que les cuesta lograr la erección y mantenerla, que los orgasmos se escapan imperceptiblemente, que se sienten inseguros, que el grado de fatiga es mayor, etc. Todo ello es debido a cambios madurativos vitales, pero también a cambios biológicos, por ello no hay que caer en frustración ante estos hechos, sino aceptarlos y trabajar las relaciones sexuales para que sigan siendo satisfactorias (Montejo, 2003).

Muchos prejuicios que imperan en nuestra sociedad y que condenan la sexualidad al puro placer, llevan al miedo, al dolor, a la falta de lubricación y a la disminución del deseo sexual.

Durante la menopausia en algunas mujeres aparece dispareunia (trastorno de sensibilidad), fruto de la reducción o la desaparición del flujo lubricante y de la disminución de sensibilidad del clítoris.

Este tipo de problemas requieren de la intervención terapéutica, ya que estos malentendidos sexuales pueden llevar a problemas en la relación general. Si esto sucede entraremos en un círculo vicioso, en el que el trastorno sexual causará otros trastornos de la convivencia y viceversa.

Además de las disfunciones sexuales de origen psicológico, otros trastornos mentales constituyen un factor importante de crisis matrimoniales, ya que cuando a un cónyuge le sobreviene un problema de este tipo su comportamiento causa un

gran sufrimiento al cónyuge sano. Aquí hacemos referencia a trastornos como los afectivos (ej. depresión), los psicóticos (ej. esquizofrenia), los ansiosos (ej. ansiedad generalizada), etc. Todas estas situaciones, son en ocasiones inevitables, sobrevienen al matrimonio y lo trastornan alterando su estado habitual. Lógicamente el cónyuge enfermo necesita ayuda psiquiátrica específica y, probablemente el cónyuge sano necesitará intervención terapéutica para poder sobrellevar la situación. Ayudar al cónyuge sano con pautas sobre cómo puede ayudar a su esposo/a será de gran ayuda.

Las enfermedades psíquicas suelen causar desorientación en la pareja, ya que casi nadie posee las herramientas necesarias para afrontar este tipo de situaciones, por ello requerirán de una intervención específica.

El enfermo mental se vuelve una persona muy difícil y el cónyuge sufre al ver que sus actuaciones no ayudan.

Crisis por inmadurez de los cónyuges

Rojas (2001) las denomina crisis sin salida, ya que considera que cuando los dos cónyuges son inmaduros, sus personalidades no pueden trabajar para lograr la armonía.

Podríamos decir que la sociedad actual está propiciando muchas personalidades inmaduras, ya que los valores que propone son los del materialismo, hedonismo y permisividad. Estos valores no ayudan al crecimiento del ser humano, sino que lo deshumanizan lanzándolo al abismo de la superficialidad.

El hombre y la mujer actuales están desorientados, no tienen las ideas claras sobre ellos mismos, ni sobre el mundo que les rodea. No tienen información profunda acerca de sus inquietudes, ni acerca de lo que les hace realmente felices. Se encuentran en un mundo invadido de información y de medios de comunicación que se la ponen a su alcance con gran facilidad, pero no saben como emplearla porque carecen de bagaje cultural. El hombre ha sido despojado de todas las raíces culturales que le conforman y ha caído en un relativismo que le aleja del conocimiento de la verdad. La cultura actual nos ha alejado de verdades absolutas e inmateriales, nos ha arrancado la vida espiritual abocándonos al abismo de lo aparente.

El nihilismo imperante que nos adoctrina en la carencia de sentido vital ha conducido a la sociedad de la inmadurez. Lo que importa es vivir el momento sin pensar en las consecuencias (*Carpe diem*).

Han desaparecido los criterios sólidos, positivos y auténticos; al hombre de hoy se le ha educado desde pequeño en el placer y las apetencias, y es incapaz de mirar más allá de sí mismo. Esto impide el éxito del matrimonio, ya que este es incapaz de

unirse a otro para formar uno solo. La persona inmadura no posee las herramientas para resolver los problemas o las dificultades de la vida, es inestable, irresponsable, egoísta, superficial y se deja llevar por el viento que más sopla.

Estas personas se dejarán llevar por el apasionamiento el enamoramiento y adquirirán un compromiso voluble. Cuando desaparezca ese sentimiento incontrolable se encontrarán una vida matrimonial en la que es necesario un modelo humano y mucho trabajo, y serán incapaces de triunfar en este ámbito.

Basarán el matrimonio en la diversión y las relaciones sociales inconsistentes, en un vínculo vacío y sin contenido, que fracasará inevitablemente. Acostumbrados a evadirse y sumergirse en un amplio abanico de sensaciones narcisistas, esperarán del matrimonio un goce continuo, concepto muy alejado de la realidad.

Además como la inmadurez es un concepto muy amplio que abarca todas las dimensiones del ser humano, conlleva a muchas otras crisis como por ejemplo las infidelidades. No se trata de un defecto aislado, sino que imprime en la personalidad un sello de gran problemática.

Cierto es que a pesar de que nuestra sociedad promueva valores como el nihilismo, el hedonismo o el materialismo, muchas son las familias que se esfuerzan por nadar contra corriente, enseñándoles a sus hijos valores morales que conducen al conocimiento de la verdad y a la felicidad humana. Nuestra sociedad ha eliminado el sentido de trascendencia y el hombre ha pasado a ser la medida de todas las cosas, por lo que lo único importante son los bienes materiales y los propios logros. El hombre se encuentra solo con frecuencia, en medio de este mundo invadido de estímulos excitantes que no sacian su anhelo.

Aún así, muchos son los que conciben la vida de otro modo, por ello nos encontramos con muchas parejas que no son inmaduras y no experimentan este tipo de problemas.

2. PREVENCIÓN

Castells (2003), en su libro *En pareja, los secretos del amor y del desamor*, señala que actualmente hay una tendencia ideológica que inclina al pensamiento mayoritario a tener una concepción del amor ajena a la voluntad individual, por lo que parece que el amor es un sentimiento espontáneo que nada tiene que ver con la inteligencia o el esfuerzo. Esta concepción idealista del amor conlleva a una pasividad a lo largo de los años por parte de los cónyuges, que irá desgastando la convivencia. Como decía un profesor mío “cuando la voluntad quiere lo que el enamoramiento le propone, entonces nace el amor”.

Una vez adquirido el compromiso matrimonial, uno ha de pensar que para que aquello en lo que ha depositado tantas ilusiones funcione tendrá que trabajar mucho. Las personas luchamos y invertimos muchas energías en todos aquellos ámbitos de nuestra vida en los que queremos alcanzar el éxito, pero parece que la vida matrimonial esta al margen de este esfuerzo, ya que está determinada por el amor, aquella flecha que Cupido nos lanzó y afianzó nuestra felicidad eterna. Por ello, cuando surgen los problemas parece que esa persona que escogimos es la equivocada y el amor ha desaparecido porque ya no me aporta felicidad. Este pensamiento es equivocado y nos aboca al fracaso matrimonial.

Hay que educar a la sociedad en que el amor es algo en lo que se trabaja diariamente y que nos llenará de gozo a la larga, aunque haya momentos en los que parezca lo contrario. ¿Cómo se trabaja en este amor? Esto es de lo que vamos a hablar en la prevención de las crisis matrimoniales. Por supuesto, como acabamos de mencionar, lo principal es bajar a las personas de ese pedestal del enamoramiento en el que todo parece fluir de forma perfecta, y posteriormente educar en estrategias de resolución de problemas. Explicarle a las parejas que existen los hechos, los problemas y las soluciones, y que no se deben confundir hechos con problemas.

Las técnicas para resolver los problemas son sencillas, pero en muchas ocasiones se pierden de vista. Lo principal es conocer cuál es el problema y definirlo mutuamente, posteriormente generar ideas sobre posibles soluciones y negociar sobre las posibilidades. Se deben especificar las conductas que se van a llevar a cabo y asumir la responsabilidad de las propias acciones. Es necesario detectar aquellos patrones no adecuados de comunicación, y tener en cuenta la forma positiva de decir las cosas considerando el lenguaje no verbal; las habilidades de comunicación son esenciales para el buen funcionamiento de la convivencia.

La convivencia conyugal no es fácil, para lograr el éxito en ella, necesitamos una cierta madurez, un proyecto de vida e ilusiones para llevarlo a cabo.

El conocimiento adecuado de uno mismo, nos ayudará a poder conocer al otro; siempre que conozcamos nuestras aptitudes y limitaciones, la comprensión del otro

será mayor. Conocer nuestros defectos y virtudes no nos exime de la tarea diaria de intentar ser mejores, la tarea de reforma personal debe ser continua y firme, para intentar disminuir los aspectos que dificulten la convivencia con el otro. Para ello no hay que imponerse grandes reformas de la personalidad, sino metas concretas y alcanzables que nos permitan ir realizando pequeños cambios. Para amar al otro de forma verdadera, hay que empezar por aceptarle, con sus cosas maravillosas y sus manías insoportables, de modo contrario no podremos salir a su encuentro favoreciendo la comprensión. La aceptación favorece el posterior entendimiento y conocimiento de la persona. También es necesario tener una vida ordenada, con hábitos diarios, ya que el ajetreo y el caos, no favorecen el encuentro de los esposos, “se está atento a muchos temas y pendiente de excesivos reclamos”.

La prioridad de los cónyuges tiene que ser su matrimonio, su vida en pareja y su armonía en ella, para ello son necesarios: tiempo, paciencia, cariño y dedicación. La relación matrimonial es lo primero y las dificultades deben ser afrontadas desde estas cuatro virtudes.

Cuando hablamos de tiempo, no nos referimos al que sobra, sino que el tiempo a dedicar a nuestro cónyuge debe ser buscado. Hay que hacer huecos en nuestras apretadas agendas mentales para compartir con nuestra pareja. Si le dedicamos el tiempo que nos sobra, no estamos dándole el lugar que le corresponde; no la estamos tratando como una prioridad sino como algo secundario.

La paciencia es “la virtud del que sabe sufrir y tolerar los infortunios y adversidades con fortaleza, sin lamentarse” (Diccionario general ilustrado de la lengua española, 1987, Barcelona: VOX). Esta virtud es digna de mencionar, ya que en el matrimonio muchos serán los infortunios y las adversidades que habrá que afrontar y qué mejor modo de hacerlo que con paciencia. Esta virtud nos ayudará a buscar soluciones y a no desesperarnos. La ira en las ocasiones que no se plantean de nuestro agrado solo nos alejará del cónyuge y de la paz matrimonial.

El cariño es la delicadeza de trato y de palabra. Los detalles de obra y las buenas palabras favorecen el afrontamiento positivo de los problemas, por ello aumentar las conductas pequeñas objetivas de cariño ayudará mucho en la resolución de conflictos. Cuando nuestros actos y gestos son bruscos sin tener en cuenta la afectividad del otro, solo generamos un clima negativo de insatisfacción. Un mismo acto realizado con cariño puede tener efectos totalmente opuestos.

Por último, la dedicación al cónyuge engloba lo dicho anteriormente. La dedicación con los cinco sentidos, implica escoger un tiempo para obrar con cariño y paciencia, haciendo feliz a nuestro cónyuge. Hay que implicarse con los cinco sentidos en el matrimonio, por el contrario, si no aportamos el 100% de nosotros mismos, la relación cojeará.

La madurez, que es un camino, no un fin, es esencial para lograr el éxito en todos los ámbitos de nuestra vida, pero sobretodo para lograr el éxito matrimonial, ya que este no depende de uno, sino de dos, y la madurez nos facilitará el afrontamiento en común de los retos; por el contrario la inmadurez, nos alejará de nuestro cónyuge cuando aparezcan las dificultades. Cuando una persona es madura manifiesta una armonía entre corazón y cabeza, una estabilidad entre sentimientos e inteligencia. Por ello, la persona no verá sistemáticamente mala voluntad por parte del cónyuge, ni hará valoraciones morales sobre su conducta, juzgándole; será capaz de percibir los malentendidos y dificultades de la convivencia, afrontando su parte de culpa y por lo tanto autoevaluándose, ejerciendo los cambios pertinentes. La madurez facilitará aceptar con realismo y buen humor las diferencias, asumiendo que hay formas diferentes de ver las cosas. Se trata de ser humildes, no imponiendo nuestro punto de vista; en ocasiones hay que relativizar nuestra inteligencia para sintonizar con los demás. La persona madura aportará seguridad a su cónyuge haciéndole saber que está ahí para él y para cualquier dificultad que surja. Para el cónyuge no debe existir otra preocupación que hacer feliz a su cónyuge. Como dice Aristóteles: “Amar es querer el bien del otro en cuanto otro”.

El matrimonio es una escuela de socialización, por lo que todos nuestros defectos y dificultades se pondrán de manifiesto y la convivencia ya se encargará de que maduremos y cambiemos, o por el contrario el vínculo se acabará rompiendo. La renuncia, la solidaridad, el compromiso y el respeto al otro deben ser valores presentes para lograr la felicidad en nuestra convivencia matrimonial. Estos valores tienen que estar muy presentes, especialmente en las dificultades y en las situaciones de ancianidad y enfermedad.

En el libro de Rojas (2001), titulado *Remedios para el desamor*, se exponen algunos aspectos importantes para lograr que nuestra vida matrimonial sea satisfactoria y así poder prevenir las crisis. Vamos a exponer algunos puntos que consideramos importantes a tener en cuenta:

1. Objetivar los problemas: en el matrimonio es esencial no dramatizar, por lo que siempre ayuda buscar cual es el problema objetivo y cuales las conductas negativas que lo favorecen. Identificar qué cosas perturban la armonía matrimonial, es el principio y es necesario para poder mitigarlas. En muchas ocasiones se atribuyen características generales de personalidad al cónyuge, como egoísta, que derivan de una conducta en concreto, por ello es necesario concretar la conducta negativa que ha generado esa idea, ya que estas críticas generales no ayudan, sino que perjudican. También deben objetivarse las conductas positivas, ya que nos ayudarán a ver con más claridad el peso real de las negativas.

2. El perdón: muchas son las dificultades por las que atraviesan los matrimonios, siempre hay pequeños enfrentamientos y diferencias de actuación, por ello es necesario borrar el pasado y empezar de cero, constantemente. De nada sirve, y mucho perjudica, ir acumulando resentimientos; perdonar es saber olvidar. Es muy positivo que las parejas se reconcilien de palabra, después de un conflicto, antes de seguir adelante. De nada sirve ir tapando agujeros, hay que aprender a perdonar de forma verdadera, sin recriminaciones posteriores. Además el perdón consta de un primer paso, que es acercarse al cónyuge y disculparse, lo que nos acerca a la orilla de la humildad y ayuda a resolver todo tipo de conflictos. “La facultad de mirar a lo lejos le hace al hombre escoger posiciones moderadas y conciliadoras que, a la larga, le engrandecen” (Rojas, 2001).
Perdonar implica no sacar a lo largo de la convivencia la “lista de agravios”, de defectos que se acumulan, y que si emergen de forma constante van dañando la relación. El recuerdo intermitente de las faltas puede ser tremendamente destructivo.

3. El respeto: esencial es el respeto de palabra, obra y gestos por parte de los cónyuges; cuando el respeto se pierde cuesta mucho restablecerlo. “La consideración en el trato debe basarse en el aprecio y la dignidad de la persona”.
El respeto no solo beneficia al otro cónyuge, sino que nos ayuda a nosotros mismos a ser maduros, siendo dueños de nosotros mismos, controlando nuestras palabras y nuestros actos. Poseerse a uno mismo en momentos de tensión, contribuirá enormemente en nuestra realización personal y en nuestra vida conyugal.
Como el respeto ayuda a saber callar en ciertos momentos difíciles, podemos decir que engloba la capacidad de evitar discusiones innecesarias. Es muy positivo dialogar con el cónyuge y no debemos dejar de hacerlo para evitar enfrentamientos, pero la habilidad de dialogar debe adquirirse. No se debe ofender, ni menospreciar al otro; el respeto ha de estar presente en todo nuestro diálogo. De las batallas no nace la unión, ni la verdad.

4. Una sexualidad sana: la sexualidad hedonista no debe ser la prioridad de ninguna pareja, pero la sexualidad en su sentido más amplio, implicando afectividad y sentimientos si debe tenerse en cuenta en la vida conyugal. “Por sexualidad sana debemos entender la sexualidad que se mueve en las coordenadas de la comunicación afectivo-sexual, con la variabilidad y plasticidad de todo comportamiento, pero siempre dentro del marco de la

dignidad humana. Lo contrario degrada, no conduce a constituir una comunidad de amor” (Rojas, 2001).

5. Ejercicios de voluntad: Como define Rojas (2001) entendemos por voluntad “aquella capacidad psicológica que lleva a hacer algo anticipando consecuencias”. En la voluntad hay tres etapas: determinar el objetivo a alcanzar; reflexionar, juzgar y razones para poner los medios más convenientes para alcanzar el objetivo; e, ir llevando a cabo esos medios. Para ello necesitamos la intervención del corazón y la cabeza, y no es tarea fácil. Hay que empezar por pequeñas metas, para ir avanzando y no frustrarse. No hay que esperar una gratificación inmediata, en esta vida no se obtiene nada de la noche a la mañana, los resultados se observan a largo plazo. Los deberes y las tareas deben cumplirse a pesar de que no sean de nuestro agrado, porque eso tiene su recompensa a largo plazo y nos permitirá ir logrando pequeños triunfos. Tener voluntad nos permite ser libres y nos ayuda a estar alegres, ya que nunca se dan las batallas por pérdidas.

6. El sentido del humor: existen parejas que dramatizan y agrandan todos los problemas; viven de forma trágica cualquier desavenencia y la convivencia acaba por convertirse en una pesada carga. La risa es una buena medicina, hay que ejercitarla para lograr un buen nivel de estabilidad mental. Reírse de uno mismo, de las situaciones puede eliminar en muchas ocasiones enfrentamientos. El sentido del amor proporciona una sensación de desahogo y ayuda a evadirse de situaciones conflictivas. Si carecemos de él, nos podemos volver hipersensibles y tomar actitudes defensivas de forma constante.

7. Habilidades de comunicación: en muchas parejas se observa una ausencia de comunicación o modos de comunicación destructivos (burlas, caras largas, chantajes, gritos, sarcasmos...), pero en otras también se observa el intercambio de comportamientos verbales y no verbales de forma positiva. Hay que facilitar la disponibilidad de conversación, proporcionar mensajes claros y concretos, dialogar en busca de soluciones (no para aportar quejas simplemente) y aprender a esquivar áreas sensibles de conflicto.
Estas habilidades implican la mano izquierda, que mucho se aleja de la falsedad como creen algunos. Muchas parejas creen que en la espontaneidad, decir lo que uno piensa en cualquier momento, se basa la comunicación conyugal, pero esto no es así. La diplomacia, la artesanía de palabra, la cortesía, saber callar a tiempo, etc. es lo que realmente construye diálogos sanos y constructivos. Hay que distinguir conceptos como

hipocresía, engaño o fingimiento de espontaneidad y falta de tacto; en el término medio está la virtud.

8. Días de dedicación: muchos les llaman días rosas o segundas lunas de miel, y consisten en dedicar uno o dos días al mes en hacer aquello que más le agrada a nuestro cónyuge. Ideal sería que se pudiera realizar todos los días, pero nuestras ajetreadas vidas nos lo impiden a menudo. Por ello, realizar un pequeño masaje, preparar el desayuno, cantarle una canción, dedicarle unos piropos, ir a cenar, etc. un par de veces mensualmente, ayudará a mantener a flote la afectividad. Una buena proporción de conductas reforzantes positivas siempre ayudará a mantener unidos a los cónyuges.

9. La vida siempre tiene activo y pasivo: hemos mencionado los días de dedicación al cónyuge, precisamente porque no todos los días son así. Todos pasamos por rachas y en la vida matrimonial, como en todos los ámbitos, hay luces y sombras. La aceptación de este hecho nos ayudará a no venimos abajo a la primera de cambio, sino a buscar estrategias de reconquista y solución de problemas. La vida matrimonial no es una utopía de felicidad como hemos mencionado ya numerosas veces, lo que no significa que no debemos luchar para que lo sea. Cuando hagamos balance debemos quedarnos siempre con lo positivo, no hay que recrearse en lo negativo, ya que solo nos perjudicará. Somos dueños de nuestros pensamientos y por ello hay que saber frenar ese diálogo interno negativo que surge muchas veces. Nada es blanco o negro, ni excesivamente grave, ni generalmente incambiable.

10. La libertad: hay que respetar el espacio vital del cónyuge, no queriendo controlar, vigilar e inspeccionar, frenando su libertad. La vida matrimonial tiene que ser natural, no hay que tener miedo de que hacer o decir, sintiéndose observado constantemente. Muchos cónyuges adoptan sistemas de rastreo psicológico, para controlar cualquier pensamiento o movimiento por parte de su pareja, lo que lleva a la destrucción de la confianza y comunicación. “La capacidad para respetar la libertad de acción refleja un espíritu liberal en quien lo practica y la aceptación del otro tal como es” (Rojas, 2001).

Largo es el camino para lograr estos diez puntos, pero en eso consiste la vida, en una lucha constante. Nunca hemos de renunciar a la mejora diaria, ya que en ella se encuentra la felicidad conyugal y personal.

2.1. *Prevención de crisis normales o fisiológicas*

Como dice Enrique Rojas (2001), para una buena prevención de las crisis matrimoniales normales, hemos de empezar delimitándolas, aspecto ya realizado. Cuando se conoce de qué se tratan, de cuáles son los motivos que las provocan y de qué peligros que corremos, poner un remedio es mucho más sencillo.

Cuidando los detalles (Crisis de desgaste de la convivencia)

En su texto, Enrique Rojas (2001) dice que “hay un refrán castellano que dice: Nadie es un gran señor para su mayordomo”; con esto el dicho popular manifiesta que a pesar de la íntima relación que tengan dos personas, siempre es difícil excusarla de sus defectos. Cuando uno adquiere el compromiso matrimonial no debe tener la falsa idea de que erradicará de su cónyuge todos aquellos defectos de su personalidad, sino todo lo contrario. Acoger y aceptar al cónyuge con sus defectos y virtudes es condición básica de toda pareja madura. Amar lo bueno y lo malo de la vida conyugal nos permite ser felices, a pesar de que pongamos todos los medios para ir suprimiendo los aspectos negativos.

Darse cuenta de que la vida está tejida de detalles pequeños, ayuda a percatarse de que debemos llenar el hogar de amor y comprensión. Preocuparse por los afanes del cónyuge, saber disculpar los momentos malos, poner buena cara cuando uno se siente afectado, quitarle importancia a los pequeños contratiempos, tener una visión positiva, recurrir al sentido del humor, etc. ayuda a que la convivencia se convierta en algo fácil y agradable. Por el contrario si vamos descuidando las pequeñas formas, podemos caer en una convivencia poco apetecible (Enrique Rojas, 2001).

Castells (2003) explica la importancia de cuidar los pequeños detalles para hacer de la convivencia algo agradable. “Llegar siempre a casa con talante amable es una de las leyes conyugales que no admite excepción” (Honoré de Balzac, *Fisiología del matrimonio*, citado por Castells 2003). El respeto es esencial en la convivencia, por eso nunca hay que dejarse llevar, sino que siempre se deben cuidar las palabras y los gestos. Hay que poner cariño a nuestra presencia en el hogar, haciendo que nuestro cónyuge se enamore de nosotros hasta en la convivencia diaria. Las pequeñas formas en la vida conyugal lo son todo, del mismo modo que el alimento no es lo único importante en un plato, sino que su presentación abre nuestro deseo de ingerirlo o por el contrario, causa nuestro rechazo.

El día a día es lo único que tenemos para demostrar nuestro amor y el respeto a nuestra pareja. De nada sirven grandes gestos sino se cuida el roce diario. La ilusión dependerá de una mirada, de una ayuda, de un beso, de un gesto delante de los amigos, etc.

Muchos psicólogos, como John M. Gottman (2008) en *Diez claves para transformar tu matrimonio*, recomiendan realizar escapadas románticas trimestralmente sin los hijos, para mantener esa pasión e ilusión tan propia del amor. En ocasiones esto no es posible, pero lo que nos pretenden decir los expertos sobre este tema, es que los cónyuges deben invertir tiempo juntos y solos, dejando de lado los hijos, el trabajo y las preocupaciones; momentos en los que la pareja puede estar relajada hablando de sus cosas y exponiendo sus deseos. Siempre se deben programar citas semanales de dos horas, citas mensuales para ir a tomar algo, en las que los cónyuges puedan disfrutar de su intimidad y profundizar en su conocimiento. Se deben establecer límites vitales de obligaciones, dejando espacios sin trabajo, sin hijos, etc. en los que poder disfrutar. Normalmente luego se es más productivo en las obligaciones, cuando uno ha tenido tiempo para disfrutar y gozar de su felicidad en pareja.

En muchas ocasiones hacer deporte también ayuda a liberar esas tensiones del día a día y así poder estar luego más receptivos en nuestra vida familiar. Además de que el deporte es algo sano también nos ayudará a mantener nuestra figura y resultar atractivos a nuestras parejas.

Si nuestro cónyuge tiene intereses o aficiones es muy positivo que disfrute de ellas en solitario para poder sentirse satisfecho consigo mismo. Por ejemplo, si a él le gusta jugar al fútbol con sus amigos o a ella le gusta tocar el piano, sería muy adecuado que tuviesen un tiempo semanal para poderlo dedicar a este tipo de actividades. Muchos piensan que el matrimonio es el lugar donde se anteponen siempre las necesidades de los demás a las nuestras, pero no es así. En muchos aspectos el matrimonio conlleva renuncia y anteponer los deseos de nuestros hijos o de nuestro cónyuge a los nuestros; pero no siempre. Siempre hay que saber guardar el equilibrio, como dicen “en el término medio está la virtud”. Ciertamente es que en ocasiones resulta muy difícil y tendemos a los extremos, o somos unos egoístas o nos olvidamos de nosotros mismos, pero existe el punto medio y hay que luchar por encontrarlo. Por ello a pesar de que en el matrimonio se unan dos para formar uno, como ya hemos mencionado la individualidad personal sigue existiendo y hay que encontrar el espacio para saber satisfacerla de un modo proporcionado. No hay que pensar que todas las actividades deben realizarse en común, ya que el hecho de aceptar que nuestro cónyuge desee realizar actividades por su cuenta no significa que deje de querernos (M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J., 2008).

Es positivo hablar y negociar acerca del tiempo de ocio, ir renovando las actividades que se realizan para que estas nos satisfagan. Podemos empezar por hacer una lista de aquellas cosas que nos interesan e ir buscando en cuales se coincide con el cónyuge. Hay muchas actividades que nos agradan, pero cuando se repiten constantemente dejan de interesarnos, también hay actividades de nuestro agrado, pero que se disfrutan más en compañía de un mayor número de personas. Todo

esto tiene que estar presente en la comunicación matrimonial, si así no sucede en ocasiones nos veremos realizando actividades que nos asquean cada fin de semana.

No siempre se trata de compartir más tiempo juntos, sino de mejorar la calidad del tiempo que compartimos. En muchas ocasiones los matrimonios no ponen atención en complacerse en las comidas, fiestas o en el lecho. Por eso hablamos continuamente de cuidar los detalles cotidianos, de atender al cónyuge y de cuidar el trato amoroso. Aunque no se disponga de mucho tiempo, si el tiempo que la pareja está junta es satisfactorio, tenemos mucho ganado (T.Beck, 2011).

Madurando (Crisis de la identidad personal)

Este tipo de crisis causa una perturbación en la pareja, sobretodo porque la padece uno de los cónyuges y el otro se encuentra desorientado y frustrado. Es positivo no hacer un drama de ello, ya que son muchas las personas que pasan por periodos de crisis existencial, y con comprensión y amor, salen de ellas. Es bueno vivir este tipo de crisis como una oportunidad de rectificar errores y de madurar. La persona se encuentra ante un túnel en el que solo se pone de manifiesto el camino recorrido y en el que la salida no se ve. Por ello es conveniente hacer un examen de todo lo que se ha logrado hasta el momento, ya que a pesar de que muchos sueños no se hayan hecho realidad, muchos otros si. Muchas son las cosas positivas que esa persona habrá vivido y que será conveniente recordarle. No hay que apreciar este momento de examen de todo lo vivido y confusión como un estadio depresivo, sino todo lo contrario, son situaciones que pueden ser reconducidas de forma positiva. Es el momento idóneo para reformular todo aquello que no nos agrada, para realizar cambios que nos permitan sentirnos más cómodos con la vida. Puede ser analizado como un periodo de reconstrucción y enriquecimiento de toda aquella parte de nosotros que no había sido suficientemente reconocida.

El sentimiento que ha de resultar de los periodos de crisis de identidad debería ser este: "Hablo igualmente en el mismo universo, pero mi campo de visión se ha ensanchado y lo veo con nuevos ojos", cómo menciona Gérard Artaud (1987) en *Conocerse a sí mismo*.

Es esencial que los cónyuges se escuchen; como mencionamos constantemente, una buena comunicación constituye un cimiento aprueba de muchos movimientos sísmicos. Si los cónyuges suelen expresar sus preocupaciones, inquietudes y deseos, es probable que se liberen de aquellos sentimientos culpabilizadores y afronten el cumplimiento de futuros deseos mutuamente. Ello ayudará a no experimentar este tipo de crisis de identidad, llegado el momento en que se sientan incomprendidos y confundidos.

Conquistando la afectividad (Crisis de afectividad)

La tarea de los cónyuges sería como la que lleva a cabo El principito de Antonie de Sant-Exupéry (1992) con su maravillosa flor, de la que queda prendado. El principito sigue de cerca el desarrollo de su flor y la cuida. La percibe como única y su principal tarea es hacerla feliz, por ello la riega con fervor y la cubre por las noches para que las corrientes de aire no la dañen. A pesar de que la flor no necesite los cuidados del principito para su supervivencia, necesita de ellos para sentirse admirada y querida.

Cuando el cónyuge es lo primero y se cuidan los detalles de la vida ordinaria, este se siente querido, por el contrario, si se va descuidando la vida matrimonial se puede llegar a sentir solo y no querido.

También hay que tener en cuenta el aspecto subjetivo de la afectividad, cada uno alimenta su afectividad de modos muy diversos. Por ello es necesario conocer muy bien a nuestro cónyuge y sus necesidades, ya que como dice T.Beck (2011) “nuestra reacción es la consecuencia de nuestra interpretación, más que del acto en sí mismo”. Con ello tenemos en cuenta que no todo el mundo necesita los mismos gestos, sino que cada uno tiene necesidades distintas. La labor del cónyuge con respecto a la afectividad es compleja y requiere de tiempo y dedicación. No siempre es fácil hacer que alguien se sienta querido, ya que lo que nosotros esperamos de los demás para sentirnos felices no siempre es lo que necesita el otro.

La afectividad es muy amplia e implica el cuerpo, el corazón y el intelecto. En lo que respecta al cuerpo, hay que tener presente que las manifestaciones de amor deben materializarse, corporalizarse y manifestarse mediante gestos sexuales-genitales. La sexualidad es una dimensión esencial en el matrimonio y es muy importante para ambos cónyuges, aunque hay que tener en cuenta que el cuerpo del varón vibra antes, ya que este es predominantemente genitalizado. En la vida matrimonial el componente sensitivo y sexual es vital, y para que se mantenga encendido debe trabajarse. La seducción es de vital importancia para mantener vivo ese amor, que implica la faceta física entre otras muchas.

Las mujeres y los hombres en ocasiones se descuidan, llegando a aspectos o actitudes poco románticas y seductoras. Los modales, la voz y aspectos más internos como la personalidad, el carácter y la inteligencia, juegan un papel muy importante en la atracción y por ello deben cuidarse siempre. Pero partiendo de la base de que el aspecto más interno de nuestra pareja nos atrae y que por ello nos hemos casado con ella, y que no ha cambiado radicalmente, aspectos más externos si cambian con más facilidad. Por ello el aspecto físico no hay que descuidarlo nunca, intentando sorprender y seducir a nuestro cónyuge.

La relación sexual no es la única forma de manifestar nuestro amor y de poner de manifiesto la sexualidad entre los cónyuges.

La dimensión intelectual también hay que cuidarla con la conversación y el diálogo. Teniendo en cuenta que existen diferencias individuales, familiares, sociales, sexuales, etc. hay que saber encontrar esos puntos en común y hablar de ellos. Las escalas de valores, las expectativas y todos aquellos aspectos más intelectuales de nuestro cónyuge deben ponerse en común y sacarlos a la luz, para aceptarlos y conocerlos.

El corazón hace referencia a esos sentimientos y emociones que nos embargan constantemente. Por ello es necesario que la delicadez de gesto y palabra esté presente en la vida matrimonial, para que los sentimientos sean positivos y constructivos. Hay que saber sentimentalizar la relación con pequeños gestos amorosos. Los hombres deben tener en cuenta que la puerta del cuerpo es el corazón, así que un simple beso al llegar a casa puede predisponer positivamente la afectividad.

Es imprescindible no perder de vista los niveles de comunicación íntima y personal de los cónyuges: afectivo, intelectual y corporal. Las palabras, los gestos, los pequeños detalles románticos preparan afectivamente a la persona, predisponiéndola intelectual y corporalmente hacia la sexualidad.

La afectividad del lenguaje corporal no siempre es fácil y requiere un trabajo mutuo por parte de la pareja. Por eso es muy importante seducir afectiva e intelectualmente al cónyuge. Lo corporal vendrá después y no siempre será tarea sencilla alcanzar la armonía a este nivel. Esto requiere de un conocimiento profundo del otro, de sus intereses y gustos, por ello se debe hablar de ello buscando la convergencia.

La preparación a largo plazo, el cortejo, la conquista de los sentimientos y la preparación del cuerpo, en un clima de amor, comunicación y afecto asegurarán el éxito de nuestras relaciones. Las relaciones sexuales no deben estar caracterizadas por la mecanización, ni la rutina, requieren de aspectos ceremoniosos, de tiempo y dedicación. Ello no elimina la espontaneidad en ellas, sino que las dota de cariño y romanticismo. Hay que inventar la vida sexual de un modo mutuo, mediante el conocimiento natural y desenvuelto.

Como dice un profesor mío: "El amor como placer deja de serlo, si no se convierte en amor como tarea". Ello nos indica que en épocas iniciales de fogosa pasión, el placer en ocasiones viene solo, pero cuando no se trabaja la relación amorosa y sexual, el placer desaparece.

Aceptando las diferencias (Crisis por diferencia de criterios/expectativas)

Polaino-Lorente (2007) afirma que las diferencias entre los cónyuges son normales y positivas, ya que ambos provienen de familias diferentes y han experimentado

circunstancias vitales distintas, así que es imposible pretender una igualdad entre ambos. Las diferencias enriquecen a ambos y estúpido sería que se tratase de dejar quién es para imitar a otro. La unidad entre los esposos no debe confundirse con una pérdida de identidad. La unión matrimonial entre hombre y mujer exige aceptar las diferencias y respetar la diversidad de la identidad de cada uno. Cuando así sucede, las diferencias se convierten en algo positivo para la difícil convivencia humana. La desigualdad robustece las identidades individuales, enriqueciendo la unidad matrimonial. “La diversidad atrae y enriquece; el igualitarismo isomórfico desmotiva y empobrece” (Polaino-Lorente, 2007). Debemos de esforzarnos por acoger y tolerar la diversidad del otro, aceptar al otro tal y como es, con sus virtudes y limitaciones. Si se respeta lo que al otro le hace diferente del yo, surgirá la complicidad entre los esposos y se complementarán de modo que será imposible seguir la vida adelante sin el otro.

El camino para alcanzar la apreciación mutua es la tolerancia. Aprender a dialogar constituye una de las facetas centrales de la convivencia, es necesario aprender a defender nuestras opiniones y a manifestar desacuerdo de forma respetuosa, sin invadir la libertad del otro. En la vida matrimonial los cónyuges deben aceptar el pluralismo, ya que esto ayuda a ensanchar nuestros horizontes y a hacer la vida más llevadera. Ser pluralista significa aceptar de buen grado la diversidad enriquecedora y recíproca (Rojas, 1994).

También las diferencias biológicas, ayudan a la complementariedad; las diferencias cerebrales, afectivas y físicas entre hombre y mujer han sido comprobadas y estudiadas, por lo que “cuanto menos trate la mujer de imitar al varón o viceversa, tanto más será ella misma, y mayor será su capacidad potencial de complementarse con el otro” (Polaino-Lorente, 2007).

“La familia se nos desvela como el lugar en que se respeta y acoge la diversidad y singularidad de cada cónyuge –también en aquellos ámbitos para el encuentro como el ocio y tiempo libre-, de forma que se supere esa diversidad y se ponga al servicio de la complementariedad, una unión superior, susceptible del mutuo enriquecimiento personal” (Polaino-Lorente, 2007).

Dicho esto, las diferencias de criterios u opiniones muchas veces comportan conflictos, una vez más, por problemas de comunicación. La forma en que se dicen las cosas, en que se expresan las diferencias, el modo en que se hace una crítica, etc. pueden traer muchos problemas. En muchas ocasiones las diferencias se viven como un ataque a la propia opinión; suele parecer que cuando los demás no opinan como nosotros atacan nuestro modo de pensar, pero no es así. Muchas veces criterios diferentes pueden complementarse y vivir conjuntamente sin necesidad de entrar en conflicto.

Hoy en día el concepto de equidad adquiere vital importancia en la relación matrimonial, el objetivo prioritario parece ser que los cónyuges realicen el mismo número de tareas. Como dice (T.Beck 2011) “hay que apartarse de pensar en términos de *me* para pensar en términos de *nos*”. No se trata de ver quien realiza más o menos tareas, o de menor o mayor dificultad, dejando de lado esa obsesión social de igualdad y equidad, sino de que las tareas se hagan. Lo esencial es que antes del matrimonio las parejas hablen de sus prioridades, de lo que les gusta hacer y que hagan un reparto de las actividades para que estas se hagan. En ocasiones un cónyuge realizará un par de actividades más que el otro cónyuge, lo que no implica desigualdad o explotación por parte de este último. Se trata de esforzarse e implicarse en las tareas del hogar, para que estas queden resueltas de la mejor forma posible. “No se trata de un reparto igualitario de tareas familiares, con independencia de que se fundamenten o no en el heteromorfismo autoconstitutivo propio de cada cónyuge. Sería conveniente que esas funciones se distribuyeran de acuerdo con las mejores cualidades o rasgos de cada uno de ellos, para que esas actividades pesen menos y en ellas se obtenga la mayor eficacia posible” (Polaino-Lorente Diez, 2007).

2.2. Prevención de crisis patológicas

Manteniendo encendida la llama del amor (Crisis por infidelidad)

Como indica Gaja (2002) y como ya hemos mencionado antes, la infidelidad debería entenderse de un modo más amplio, es decir, no solo como una traición sexual, sino como esa ruptura del vínculo y las promesas realizadas. El cónyuge deja de compartir el objetivo y la responsabilidad común, para satisfacer su necesidad junto a otra persona.

“La fidelidad se alcanza con actitudes de respeto y consideración hacia la otra persona, gracias a pequeños y continuados ejercicios de lealtad, de amistad veraz y confianza recíproca” (Rojas, 2001).

Como señalan M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. (2008), para evitar infidelidades es esencial la buena comunicación, como mencionamos constantemente, ya que es la base para que se puedan resolver las dificultades por la que atraviesa el matrimonio. Expresar lo que uno siente y necesita, aunque sea difícil de manejar, es necesario hacerlo. Escuchar los sentimientos y las necesidades del otro, para responder a ellos, para poder profundizar en el conocimiento del otro ayudará a reforzar ese amor y la fidelidad; el cónyuge no necesitará una vía de escape, ni la comprensión de ninguna otra persona.

Una de las claves consiste en creer que podemos confiar en nuestra pareja, en que nos entenderá; de este modo, nos sentiremos seguros antes de hablar y podremos manifestarnos sin miedo. Debemos tener la certeza de que nuestra pareja nunca nos juzgará, ni nos criticará, sino que por el contrario acogerá empáticamente nuestros sentimientos. Es positivo transmitir los sentimientos a medida que surjan, no guardarlos para que se acumulen generando más sentimientos negativos. En muchas ocasiones los cónyuges creen que sus parejas leen sus pensamientos y ven a través de su corazón, pero la realidad demuestra que si no explicamos que pensamos y sentimos, los malentendidos afloran. “Algunas personas tienen la impresión de que el hecho de tener que pedir afecto o sexo acaba con todo el romanticismo” (M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. , 2008, p.74).

La comunicación es tan importante porque permite compartir, y cuando una pareja no comparte para evitar el conflicto, los cónyuges se sienten solos por lo que es más sencillo que recurran a la comprensión de otras personas. Cuando estos tengan una conversación íntima con otra persona, no lo comunicarán a sus parejas y ya tendrán un secreto; los secretos son un enemigo para lograr el éxito matrimonial.

Las parejas que evitan los conflictos, no expresando sus sentimientos por miedo a que surjan problemas, y en el caso de que a veces aflore el conflicto, se pasa página dejándolo a un lado, corren el peligro de que sus cónyuges desarrollen una vida interior secreta que ocultan a sus parejas. Sus sentimientos, deseos, intereses, inquietudes, etc. permanecen en su interior creando ese otro yo que nunca manifiestan. Esto puede ser muy peligroso, ya que existe un mayor riesgo de infidelidad, en el caso en que encuentren esa persona con quien compartir ese lado oculto. Estas personas encuentran el consuelo en otra persona y entonces se da la infidelidad. “Los miembros de parejas que se encuentran en estas circunstancias con frecuencia dicen sentirse terriblemente solos en sus matrimonios, y algunos recurren a las relaciones sexuales extramatrimoniales para buscar consuelo y apoyo”. En estos casos la infidelidad se da primero en el ámbito emocional, compartiendo intimidades vitales con otra persona que no es el cónyuge, lo que lleva después a la infidelidad física.

Podríamos decir que los cuatro grandes peligros que aumentan el riesgo de que suceda una infidelidad dentro del matrimonio son, o como dice John M. Gottman, los cuatro jinetes que deben evitarse son: la crítica, la actitud defensiva, el desprecio y la actitud evasiva (M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. , 2008).

El deseo de esperar más de una relación, es intrínsecamente positivo, y nadie debe esperar menos, ni conformarse con lo que hay. Los cónyuges deben aspirar a la perfección, al entendimiento y a la armonía. De modo que cuando uno no esté obteniendo lo que esperaba de su matrimonio debe comunicárselo a su cónyuge para afrontar juntos la dificultad y buscar soluciones. Aprender a detectar dificultades ayuda a su posterior solución. Muchas parejas creen que deben tener bajas

expectativas para no decepcionarse, pero los estudios demuestran que sucede lo contrario; “Las parejas cuyas expectativas de tener romanticismo y pasión en su relación son elevadas tienen más probabilidades de disfrutar de estas cualidades en sus matrimonios que las que tienen expectativas bajas; y, como resultado, los matrimonios de las parejas con expectativas altas son más felices” (M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. , 2008).

Nunca se deben descuidar los pequeños detalles, ni el romanticismo; hacer cosas en pareja, una simple llamada, un beso inesperado, un correo electrónico, etc. ayudará a mantener despierta la sexualidad y evitará el distanciamiento de los cónyuges.

Las infidelidades son un problema de la pareja, en la medida en que afectan a sus dos miembros. De este modo su prevención también es conjunta.

Nunca se debe evitar el conflicto, escondiendo los sentimientos negativos, evitando la necesidad de hablar.

La moralidad también juega un papel muy importante en las infidelidades. Cuando el entorno social de un cónyuge considera que las aventuras son normales, o cuando alguno de los cónyuges ha experimentado conductas de infidelidad en su propia familia de origen, la probabilidad de ser infiel aumenta. Por ello, es importante rodearse de un entorno social leal y con valores, en el que la infidelidad se perciba como una traición grave al cónyuge.

Como aclaran M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. , (2008) es positivo evitar relaciones de amistad intensas con personas del sexo opuesto, cuando uno está casado; “Cuando un amigo o amiga sabe más de tu matrimonio de lo que tu pareja sabe de tu amistad, ya has invertido la posición sana” (Shirley.P.Glass (2003) citado por M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. , 2008). Con esta frase, Glass muestra lo sencillo que es en ocasiones ser infiel, sino se ponen límites.

El hecho de que conceptos como sexualidad y afectividad, y sexualidad y procreación, se hayan independizado ha generado una masiva promiscuidad social que aumenta la probabilidad de mantener relaciones fieles a largo plazo. “La artificial separación entre sexualidad y afectividad constituye una disociación que puede desnaturalizar la misma relación humana en que se funda la donación corporal conyugal” (Polaino-Lorente, 2007). Las relaciones sexuales han sido creadas para materializar esa donación completa entre esposos y nada tiene que ver con el mero placer. Cuando las relaciones sexuales se destinan a mera corporalidad placentera, se corre el peligro de que cuando ya no satisfagan en la medida de lo deseado, se recurra a algo nuevo. Esta sexualidad disociada de la procreación, lleva a la separación entre sexualidad y fecundidad. Si optamos por una sexualidad sin verdadero compromiso, la descendencia queda a parte, eliminando la misión para la que ha sido creada la sexualidad. Con ello, no queremos decir que todo acto sexual conlleve a un acto procreativo, pero la sexualidad no debe entenderse al margen de

la procreación. Del mismo modo que el amor matrimonial no se desentiende de la descendencia, la máxima manifestación de este amor (acto sexual) tampoco puede hacerlo.

“Una entrega corporal que no fuera a la vez entrega personal sería en sí misma una mentira, porque consideraría el cuerpo como algo simplemente externo, como una cosa disponible y no como la propia realidad personal” Ruiz Retegui, (1987) citado por Polaino-Lorente (2007).

La fidelidad y la donación total implica cuatro dimensiones: la generativa, procreación; afectiva, sexualidad como donación al otro, no como mero placer; cognitiva, la entrega carnal debe darse bajo el conocimiento y la entrega racional; y religiosa, ya que la conducta sexual humana abre a las personas a la trascendencia, la creación de otro que no puede darse sin la intervención del ser (Polaino-Lorente, 2007).

Como la felicidad de la pareja no consiste solo en el pacer, sino en estar abierta a alguien que trasciende, recomendamos a las parejas que practiquen una sexualidad abierta a la vida, aunque responsable. Los métodos naturales de concepción ayudan a la pareja al conocimiento mutuo, a la continencia y al respeto, bases muy positivas para valorar la sexualidad y no concebirla como placer, lo que une a la pareja.

Buscando el entusiasmo y la ilusión en la vida ordinaria (Crisis por rutina)

Enrique Rojas (2001) aclara que se necesita una buena dosis de entusiasmo e ilusión, para solucionar estas crisis, y que son necesarios recursos para evitar la rutina y saber encontrar la variedad.

“Convivencia es, ante todo, compartir, participar en la vida ajena y hacer partícipe al otro de la propia”. Cuando eso deja de suceder, de modo que vivimos de espaldas a nuestro cónyuge, la convivencia queda destruida. Se olvidan los detalles con el cónyuge y la convivencia esta compuesta de estos o mejor dicho, como dice Enrique Rojas “la vida está en los detalles” (Rojas, 1994), de modo que la casa ha de estar siempre invadida por el afecto y la comprensión entre los cónyuges.

Mediante la convivencia logramos conocernos mejor a nosotros mismos y conocer al cónyuge, de este modo podremos entender la personalidad del otro y posteriormente, comprenderla. Entender hace referencia a ponerse en el lugar del otro y ello ayudará a que el tiempo que se comparta con el cónyuge alimente nuestra felicidad.

En el matrimonio, lo primero para cada cónyuge debe ser el otro y por ello la vida matrimonial se convierte en tarea de conquista continua. Si la prioridad es el cónyuge y todo gira en torno al matrimonio, evitaremos acabar viviendo de espaldas a este compromiso adquirido con anterioridad.

El matrimonio no exime de la buena educación y el cariño debe estar presente en cada acto. Si así es, el tiempo que pasemos con nuestro cónyuge será agradable y siempre estaremos deseosos de compartir más. Para no caer en crisis de rutina el primer paso es estar a gusto con nuestro cónyuge, de este modo no nos distanciaremos.

La vida conyugal debe ser argumental, lo que significa que tiene que estar dotada de objetivos, programas, ilusiones, proyectos y motivos para estar juntos. Después del noviazgo viene el matrimonio, después los hijos (si puede haberlos), la educación de estos, la vida adulta, los nietos, la vejez, etc. Cada etapa con sus metas a cumplir ayuda a permanecer juntos en ese continuo cambio, por ello cuando las parejas se quedan atascadas en una etapa y no evolucionan, su relación peligra (Rojas, 2001).

Como señala Rojas (1994) son muchas las cuestiones que pueden llevarse a cabo: interesarse por los afanes y las preocupaciones del otro, hacer amable la vida sabiendo disculpar, poner buena cara ante las adversidades, saber ceder, etc. Emplear el ocio en cosas que interesen a ambos cónyuges es muy importante, como ya hemos mencionado en otros apartados. Si se pretende construir una vida conjunta, y no en paralelo, las actividades y el tiempo que se comparta deben llenar al matrimonio. Buscar momentos para compartir y hacer lo que a uno le gusta junto a su cónyuge, ir a dar un paseo cogidos de la mano, ir al cine, salir a cenar, etc. ayuda a no caer a una rutina hogareña que nos haga sentir solos. Los intereses comunes y el disfrute del tiempo libre es esencial, para la felicidad matrimonial y el conocimiento mutuo.

Existen un sinnúmero de detalles en la convivencia matrimonial y todos deben tenerse en cuenta para no caer progresivamente en este tipo de crisis. Hay que poner esfuerzo y voluntad en las cuestiones menudas, en apariencia poco importantes, pero que dotan a la vida matrimonial de amor y tolerancia.

Hay que aprender a tener paciencia con el cónyuge, a ser sinceros, a ser capaces de comprender, a ser generosos, a tener espíritu de servicio, etc., todo ello ingredientes que descartan la posibilidad de que se desarrollen este tipo de crisis.

Respetando la nueva jerarquía (Crisis por intromisión de la familia política)

En el Génesis 2:24, el Señor dice “Por eso deja el hombre a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne”. Con esto se nos pretende dar a conocer que el hombre y la mujer se unen para formar una nueva familia independiente de aquella que formaron sus padres. Ciertamente es que España es un país que tradicionalmente valora mucho la familia extensa, formando parte de nuestras vidas abuelos, tíos, primos, etc. Pero el hecho de que el contacto con los demás

miembros de la familia sea continuo y positivo, no excluye que la nueva familia que formamos con nuestro cónyuge es la prioridad. Por ello, se deben eliminar todos los obstáculos que se opongan a su buen funcionamiento. Conociendo la nueva prioridad, también hay que tener otros aspectos en cuenta que ayudarán a los cónyuges a aceptar esta idea y a sentirse cómodos con ella.

Las respectivas familias deben respetarse siempre, ya que cada familia es un mundo y tiene sus propias normas. “El ataque al modelo parental constituye casi siempre, y simultáneamente, un ataque a la identidad personal” (Polaino-Lorente, 2007). El resultado de lo que somos ahora, tiene su origen en nuestros padres, en sus genes, en la educación que recibimos, en el afecto que nos dieron, etc. Debido a esto cuando nuestro cónyuge critica algo de nuestra familia de origen, indirectamente nos está criticando a nosotros. Esto constituye una ofensa personal que hay que intentar evitar.

Desde el noviazgo hay que aprender a respetar la voluntad de los padres del otro y respetar su modo de hacer; como dice el viejo dicho popular “allá donde fueres haz lo que vieres”. Con esto pretendemos demostrar que las costumbres y modos de hacer de la familia de nuestro cónyuge deben respetarse, sin entrometerse negativamente realizando críticas constantes. En la familia futura que devendrá del matrimonio con esa persona, ya haremos las cosas del modo en que consideremos oportuno, pero que pensemos de otro modo o hagamos las cosas de otra forma en nuestro hogar, no nos da derecho a despreciar las costumbres de los demás.

Cuidar el amor por la familia del cónyuge, será importante para este, para sentirse aceptado en su totalidad, ya que su familia lo constituye de algún modo.

Si la familia de nuestro cónyuge percibe este tipo de conductas positivas por nuestra parte, facilitaremos nuestra aceptación por parte de ellos. Nuestra actitud de admiración ante los que contribuyeron a que nuestro cónyuge fuera como es, favorecerá nuestra incorporación a su familia y su mayor respecto hacia nosotros. Por el contrario mostrar rechazo o intentar aislar a nuestro cónyuge de su familia, porque hay cosas en esta que nos desagradan, puede provocar más intromisión por parte de esta.

Será mucho más positivo conocer desde dentro la familia de nuestro cónyuge y poder ejercer junto a él críticas positivas acerca de aquello que no queremos que en nuestra futura familia suceda del mismo modo.

Existen comentarios populares que se dan frecuentemente en el matrimonio del tipo de, “cada día te pareces más a tu madre”, y que solo se utilizan para describir aquellos rasgos negativos de nuestro cónyuge que nos desagradan. Cuando se asalta a la familia de origen de este modo, que parece tan frecuente en nuestra sociedad, se ataca, en consecuencia, la afectividad del cónyuge hacia sus padres. Al utilizar a su madre para descalificarla a ella, se producen sentimientos de desconfianza y rechazado hacia el cónyuge. Parece que solo se valora lo negativo

de ella y su familia, generando pensamientos de que sólo se estima la parcialidad y no la totalidad. “No se le puede pedir al cónyuge descalificado –en tanto que semejante al modelo materno- que cambie su manera de ser, que rompa con su identidad para configurarse de un modo completamente nuevo, según el diseño establecido por el cónyuge descalificador” (Polaino-Lorente, 2007).

La intromisión de la familia política es muy peligrosa, porque genera una dinámica de crítica y rechazo por parte del cónyuge, que retroalimenta una mayor intromisión. Las críticas a la familia de origen suelen ser vividas como una crítica a uno mismo, ya que uno forma parte de aquello. El cónyuge manifiesta abiertamente que no quiere aquello que el otro quiere tanto, lo que provoca una escisión en su afectividad. Se incita indirectamente a escoger, lo que genera frustración, ya que uno nunca debe verse obligado a rechazar a su familia de origen.

Cuando el cónyuge aboca a esa actitud de deslealtad hacia la familia de origen, este se preguntará cómo esa persona va a ser leal con él, y por el contrario, no va a hacer comentarios despectivos a sus amigos acerca de los defectos del cónyuge.

Todos estos consejos se orientan a lo que el cónyuge puede hacer, ya que hablamos de crisis matrimoniales, pero en muchos casos el rechazo es mutuo, de modo que es la propia familia de origen que manifiesta desagrado ante la relación que su hijo/a mantiene con esa nueva persona. Muchas familias se entrometen para destrozarse una relación. Todo lo dicho antes sirve de igual modo para la familia, que debe respetar y aceptar de un modo positivo, para poder conocer y asesorar mejor, a esa nueva persona que su hijo/a ha escogido y quiere.

Cuando la familia se entromete y la mujer hace un comentario como “te pasas todo el día pegado a las faldas de tu madre” agravamos el conflicto en vez de resolverlo. Estos comentarios despectivos hacen más profundas las heridas ya provocadas.

Los esposos no deberían decir cosas negativas de los padres del cónyuge, y en el caso de que se haga, a continuación deben mencionarse dos o tres características positivas. Tampoco se debe comparar al cónyuge siempre con las características negativas de los suegros, sino todo lo contrario, ayudarlo a ver que nos encanta esa virtud que heredó de su padre o madre. Estos actos ayudan a aumentar la autoestima del cónyuge de modo que no necesite tanto de la figura de sus padres, y la confianza hacia el cónyuge, por parte del cual nunca se reciben reproches acerca de la familia del cónyuge.

“El matrimonio se desvela como el ámbito en el que los cónyuges se aceptan recíprocamente como son, en que ninguno de ellos es comparado con sus respectivos padres, y en el que se respeta la identidad, el núcleo emotivo y el estilo de vida que aprendió de sus padres y así lo interiorizó” (Polaino-Lorente, 2007).

Cuando a pesar de nuestra conducta positiva respecto de la familia de origen, la intromisión por parte de esta no sea sana, se deben tener en cuenta las estrategias de comunicación para poder comunicar de forma correcta las necesidades y las

actitudes negativas por parte de los suegros que impiden crecer al matrimonio de forma adecuada.

Estableciendo prioridades (Crisis por amor desordenado al trabajo)

Polaino-Lorente Diez (2007) dice: “las lamentables rupturas se explican por diferentes motivos, pero el conflicto entre familia y trabajo está muy presente, especialmente cuando el matrimonio dura menos de un año”. Es importante aclarar los fines y los medios, porque cuando se confunden entran en conflicto. El fin de los esposos es la familia y el trabajo es un medio al servicio de la familia. Si los fines se transforman en medios (en cualquier ámbito) todo pierde su sentido. No existe esa oposición aparente entre trabajo y familia, porque son cosas compatibles, pero los esposos deben saber como llevar a cabo esa conciliación. “El motor del trabajo es la familia; el motor de la familia es el amor” (Polaino-Lorente, 2007). Claro está, ya que importa menos fracasar en el trabajo si se tiene el apoyo familiar deseado, que fracasar en el matrimonio alcanzando el éxito laboral. Además en muchas ocasiones un fracaso familiar conlleva un fracaso laboral posterior.

M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. (2008) explican que cuando el trabajo se priorice se deben plantear las quejas sin criticar, es decir, si la mujer se siente sola ante la tarea de educar y ante las tareas domésticas, sintiendo que no se presta atención a su matrimonio y que se deja de lado el romanticismo, es necesario que exprese sus sentimientos sin quejarse ni herir a su cónyuge, ya que el pensamiento de este otro probablemente sea que es un incomprendido, encima de que trabaja muchísimo para darle a su familia lo mejor. Las necesidades personales deben expresarse de un modo sano, sin criticar la personalidad y las acciones del otro de forma constante, lo que podría avocar al desastre. Las críticas provocan una actitud defensiva en el otro y no ayudan a ver las conductas que deben cambiarse, incitando a cada cónyuge a pensar que él está en lo correcto y que el otro está equivocado.

Del mismo modo, sucederá cuando una esposa descuide a su marido priorizando las tareas del hogar, este deberá expresar sus sentimientos dialogando con empatía.

Para los cónyuges resulta difícil descifrar el mensaje que hay detrás de una queja, porque como ya hemos mencionado antes, el marido que se pasa el día fuera de su casa trabajando, ante las quejas de su mujer, pensará que esta no valora su esfuerzo, en vez de descifrar que su mujer desea pasar más tiempo con la persona que ama. También el ama de casa que tiene todo en orden, limpio y que hace una comida riquísima, se sentirá herida cuando no se valore su trabajo y se le reproche su excesiva dedicación a este tipo de tareas. Por eso es muy necesario expresar las

necesidades de forma correcta, escuchando al otro y teniendo en cuenta sus sentimientos, sin reproches y críticas.

Expresar abiertamente el aprecio que se tiene hacia el cónyuge, las ganas de invertir más tiempo con él, ayudará al otro a sentirse apreciado y valorado. El agotamiento y el estrés del trabajo, arrojan a un modo de vivir centrado en la supervivencia, dejando de lado la atención al cónyuge. Cuando las expresiones de agradecimiento y aprecio desaparecen, los cónyuges dejan de sentirse valorados, entrando en un espiral de mayor dedicación al trabajo, en el que sí se sienten realizados.

Cuando hablamos de este tipo de quejas, nos referimos a quejas perjudiciales. Expresar las necesidades de forma respetuosa y clara, es esencial para el buen funcionamiento del matrimonio, por el contrario nos encontraríamos con una pareja que evita el conflicto, en la que aumentarían los sentimientos internos, favoreciendo la tendencia a reprimirse y por lo tanto, a conductas agresivas descompensadas, para liberar la tensión interna, en ocasiones. Las quejas deben de ser sanas y construir en vez de destruir. Hay que describir el problema específico, revelando nuestros sentimientos al respecto, sin describir el problema como duradero y global incluyendo los defectos del otro. Eso diferenciará la queja sana de la perjudicial. La primera ayudará a la solución del problema y a la cohesión de pareja, mientras que la otra provocará un mayor alejamiento por parte del cónyuge y una mayor dedicación a su trabajo, en el que no existen este tipo de problemas.

Lo que la mayoría de personas anhelan es saber que son la máxima prioridad en la vida de sus parejas; desean tener la certeza de que no son un elemento más al que hacer un hueco en la agenda, sino que son lo más esencialmente importante de sus respectivas vidas. Debido a esto, cuando este sentimiento no se satisface, y un cónyuge experimenta que se escogen otras prioridades, afloran graves conflictos.

Cuando una persona se centra en su trabajo, descuidando los demás ámbitos de su vida, es positivo buscar aficiones o tareas en las que también pueda sentirse realizado. Estas personas suelen experimentar un alto grado de satisfacción y gratificación mediante en el trabajo, que no encuentran en su familia, por lo que se van alejando progresivamente de esta, entrando en un círculo vicioso sin salida, ya que su dedicación laboral excesiva cada vez causará más problemas matrimoniales y más vía de escape hacia el trabajo. Que el cónyuge reconozca su ayuda doméstica en ocasiones puntuales o la buena realización de una tarea concreta, felicitándole le ayudará a sentirse realizado fuera del ámbito laboral. Recordarle que es un buen padre o una buena madre, que lo ha hecho muy bien ayudando a su hijo con esa asignatura que le cuesta, etc. favorecerá que esa persona se sienta cómoda en el ámbito familiar, queriéndole dedicar más tiempo.

Se trata de una cadena, cuando un hombre o una mujer se sienten poco estimados o inquietos, en ocasiones se centran o escogen prioridades que aparentemente

aportan más beneficios, como la excesiva dedicación al trabajo remunerado o no remunerado. Cuando mayor es esta dedicación, mayor es el rechazo por parte del cónyuge. Por ello es esencial que los cónyuges se apoyen y se estimen mutuamente, sintiéndose valorados, de este modo no recurrirán a vías de escape como el trabajo.

Buscar formas de que esa persona sea capaz de disfrutar del ocio, desprendiéndose de los pensamientos que le ligan a su trabajo, también ayuda.

Polaino-Lorente (2007) sugiere que para evitar que surja una dedicación excesiva al trabajo que interfiera en el buen funcionamiento familiar es positivo: establecer una jerarquía de valores, ordenando los fines y aclarando medios; ponerse límites horarios y saber cortar a tiempo; distinguir lo importante de lo urgente tanto en el trabajo como en el ámbito familiar; cuidar el encuentro con el esposo/a para que la relación entre ambos sea siempre un incentivo mayor que el trabajo; y, no llevarse trabajo a casa, cuidando la dedicación exclusiva a la familia cuando se está en casa.

“La familia se nos desvela como el ámbito laboral por antonomasia al que cualquier otro quehacer profesional ha de someterse, por ser anterior y superior a él, de manera que trabajo y familia puedan justamente conciliarse y ordenarse a favor de los cónyuges e hijos” (Polaino-Lorente, 2007).

Los adictos al trabajo no suelen ser conscientes de su problemática y si acuden a consulta es para aliviar una serie de síntomas superficiales, como por ejemplo, la alteración de la calidad del sueño.

Prometo amarte en la enfermedad (Crisis por enfermedad)

T.Beck (2011) expone que mejorando la comunicación entre los cónyuges, estos podrán hablar sin miedo de sus deseos y preocupaciones sexuales, lo que facilitará el entendimiento de ellos en este aspecto. Discutir acerca de los mutuos deseos referentes a la oportunidad y a la frecuencia de las relaciones sexuales, ayuda a las parejas en el ámbito sexual. Es necesario hablar sobre los gustos y preferencias específicas en referencia al sexo, para que el sexo no se convierta en una mera satisfacción propia en la que el otro se convierte en el objeto de placer.

En el caso en que haya obesidad o disgusto por el cuerpo, se pueden tomar medidas como dieta o hacer deporte y valoraciones positivas por parte del cónyuge. La feminidad y virilidad debe buscarse, la coquetería se potencia; por ello, es adecuado vestirse de un modo atractivo para nuestro cónyuge e intentar tener siempre buen aspecto.

La sexualidad es una dimensión importante del amor, por ello la disfunción sexual por parte de un cónyuge afectará a ambos miembros y ambos deberán hacer lo posible para solucionar el problema. Las relaciones sexuales no son algo individual, sino que es algo que se hace juntos, por ello cada uno tiene que asumir su parte de responsabilidad, sin delegarla al otro. Uno debe pensar que puede hacer él para mejorar la situación, en vez de pensar en qué puede hacer el otro. Para no llegar a este tipo de conductas, nunca se deben hacer comentarios hirientes, ni culpabilizar acerca de problemas que puedan surgir en el acto sexual. Muchas veces las expectativas o los estereotipos sociales acerca de la sexualidad, pueden influir para que se desarrollen este tipo de problemas.

“La persona es el único ser que puede prometer y tratar de cumplir su promesa, cualquiera que sean las circunstancias que le sobrevengan en el futuro. La enfermedad física o psíquica es precisamente una de esas circunstancias imprevisibles que suelen presentarse a lo largo del ciclo vital o familiar”. En el compromiso matrimonial se acepta públicamente que el vínculo permanecerá “en la salud y la enfermedad” (Polaino-Lorente, 2007); esto es así, porque conviene recordar explícitamente que el vínculo matrimonial es hasta la muerte, sobrevenga lo que sobrevenga, cuando es aceptado libremente.

El problema es que cuando se menciona la enfermedad, todo el mundo piensa en la física, pero también existen las enfermedades mentales y estas son mucho más difíciles de sobrellevar. En estas circunstancias las personas sufren y hacen sufrir a los demás, afectando al cónyuge de modo significativo. Pero como el amor conlleva intrínsecamente el dolor, es en estas ocasiones cuando el otro más necesita nuestra ayuda, por lo que no le abandonaremos a pesar de la dificultad. Cuando las enfermedades mentales se afrontan de este modo por parte del otro cónyuge, el enfermo encuentra comprensión y apoyo, lo que hace más favorable su pronóstico.

“El sufrimiento es una circunstancia excelente para probar la grandeza del amor desinteresado, para profundizar y robustecer el compromiso que hay entre ellos, para verificar de un modo definitivo la densidad y radicalidad de la entrega mutua entre los cónyuges” (Polaino-Lorente, 2007).

En la mayoría de los casos, los trastornos psiquiátricos se desarrollan a lo largo de la vida y sería injusto, contraer matrimonio bajo la cláusula de que en caso de que estos aparezcan, el matrimonio deja de existir. Todos necesitamos de los demás y en la enfermedad aún mucho más. Del mismo modo que ninguna madre reniega de su hijo a causa de una enfermedad mental, ningún cónyuge debe hacerlo tampoco. Por ello se debe educar en la seriedad del vínculo matrimonial y en el sacrificio que requiere que este perdure a través de tiempo, a pesar de las adversidades. Concienciar a los matrimonios de que las adversidades forman parte de la vida y que a pesar de ellas hemos de permanecer unidos, será una buena forma de prevenir la ruptura en entre tipo de situaciones.

El futuro es incierto, por ello el vínculo matrimonial fortalece ese amor que promete permanecer unido a pesar de lo que puede devenir. Querer al otro implica cargar con lo que pueda sucederle, nadie sabe quién cuidará de quién, por ello ese acto de voluntad, que es el matrimonio, nos ayuda a ponernos a disposición del otro.

Los cónyuges deben tener la certeza de que serán acogidos cualquiera que sea su dificultad, necesidad, enfermedad o minusvalía. Por el contrario, la angustia de que quizás el otro no se hace co-responsable de lo que pueda suceder, no nos dejaría vivir.

Superando lo efímero (Crisis por inmadurez de los cónyuges)

Para prevenir este tipo de crisis, tendríamos que prevenir la inmadurez de los cónyuges, tarea difícil ya que se remonta a la educación en nuestra infancia. Pero nadie ha demostrado que uno no sea capaz de cambiar, renegando de aquellos valores superficiales en lo que haya podido ser educado. Con amor y fuerza de voluntad todo se puede lograr, eso sí hay que empezar por darse cuenta de que uno está equivocado, que es el paso más difícil.

Rojas (1994) indica que hay que educar en la diferencia entre disfrutar de la vida y saborearla, y no marcarse otro objetivo que el frenesí de diversión y el placer sin restricciones. Es lógicamente sano y propósito de nuestra naturaleza disfrutar de los placeres mundanos, pero ello no debe suponer nunca la muerte de los ideales ni de la moralidad; todo tiene sus limitaciones.

Hay que saber distinguir entre lo bueno y lo malo, lo verdadero y lo falso, porque actualmente están muy confundidos, y sin un horizonte claro no podemos guiar nuestras acciones.

Los padres deben establecer a sus hijos ideales a los que tender, ejemplos de esfuerzo, trabajo y voluntad. Hay que educar en el espíritu de sacrificio, en la austeridad, en la generosidad, en el trabajo de la espiritualidad, etc. en todo aquello que nos humaniza, ya que parece que la moda actual consiste en convertirnos en seres únicamente instintivos.

Lógicamente se empieza predicando por el ejemplo, de modo que si los padres no practican este tipo de virtudes, ni poseen este tipo de valores, difícilmente se los podrán transmitir a sus hijos.

Lo mismo ocurre en el matrimonio; si los dos cónyuges son inmaduros difícil es la salida, pero si la inmadurez se da solo en uno de ellos, el otro con el ejemplo y el amor puede ayudar a la maduración de su cónyuge.

El hombre actual debe darse cuenta de que se le rebaja a la categoría de objeto y que merece mucha más consideración. No puede estar tiranizado por estímulos externos, sino que tiene que ser dueño de sus actos y adquirir una fuerte voluntad

para poder realizar lo que realmente le conviene. El progreso material no puede satisfacer las aspiraciones más profundas del hombre, por lo que el hombre debe luchar por encontrar ese amor verdadero que sí lo haga.

El vacío moral se puede superar con humanismo y trascendencia, donándonos a los demás y viendo en ellos una brizna de más allá, podemos alcanzar la madurez. “Un hombre sin ideales tira por al borda su proyecto personal”, esto nos enseña que nada podemos hacer sin ideales trascendentes, ya que vienen impresos en la naturaleza humana porque no somos solo materia.

“El amor nace de los sentimientos y a la vez que madura se dirige hacia el mundo intelectual guiado por la voluntad” (Rojas, 1994), así que lo que deben de hacer los cónyuges inmaduros es salir de los sentimientos momentáneos para centrarse en la voluntad de cambio.

La inteligencia y la voluntad deben hacerse patentes en la vida conyugal, de modo que la inmadurez de los cónyuges puede empezar con pequeños ejercicios. Estos ejercicios pequeños de voluntad como ceder, mostrar interés, ser considerado, etc. pueden ir ayudando a la maduración progresiva, impidiendo que la inmadurez afecte de forma destructiva.

En el caso de que nosotros seamos maduros, otra forma de prevenir las crisis por inmadurez sería contraer matrimonio con una persona que no fuese inmadura. ¿Qué indicadores poseemos para detectar la madurez personal? A continuación expondremos algunos puntos importantes de una personalidad madura, que vienen reflejados en Enrique Rojas (2001).

1. Hay que conocer el entorno de la persona con la que queremos casarnos, ello significa valorar si existen modelos de identidad positivos. Cuando las personas del entorno son claros ejemplos de fracaso e inmadurez es muy difícil que esa persona pueda ser madura, ya que no posee modelos conocidos a imitar.
2. Valorar el conocimiento que tiene esa persona de sí misma, ya que las personas maduras conocen muy bien sus aptitudes y sus limitaciones. Como se dice vulgarmente “hay que tener los pies en el suelo”, es decir, lograr estar en la realidad personal, para saber qué movimientos debemos hacer.
3. Ser equilibrado psicológicamente, lo que significa, encontrar la correcta ecuación entre corazón y cabeza. No hay que ser ni excesivamente racional, ni exclusivamente sentimental. Hay que saber aprovechar los recursos de la razón a la luz de las emociones, para no entrar en contradicción.

4. Tener un proyecto de vida, ya que sin metas no se pueden lograr objetivos. Hay que saber qué quiere uno respecto al amor, el trabajo y la cultura, y ser consecuente con ello. Para ello necesitamos ideas y proyectos que realizar. Uno no puede vivir el día a día por ensayo-error.
5. Tener una filosofía de vida, tener criterio y poseer ideas claras. Nuestra existencia plantea grandes preguntas y lo positivo es tener respuestas, y sino no es así, buscarlas, pero vivir meramente en lo superficial expresa inmadurez. Comprometerse con unos principios es el inicio de una personalidad madura.
6. El gobierno de uno mismo es esencial para una personalidad madura. Una persona que posee autocontrol muestra una conducta guiada por la inteligencia y la voluntad, convirtiéndola en alguien libre e independiente.
7. Ser responsable, corresponder con la propia actuación a lo que de palabra se dijo en su momento, muestra muchas de las características mencionadas anteriormente. Mediante la responsabilidad se pone de manifiesto la voluntad, la libertad, los principios y el autocontrol.
8. Saber disfrutar de los placeres de la vida y estar contento con lo que uno tiene. Estar contentos en nuestros quehaceres diarios, saber encontrar cuantas cosas positivas tienen la vida, a pesar de sus luces y sombras. Una persona madura se sorprende antes las cosas buenas de su alrededor y es capaz de rectificar aquello negativo, que no funciona a su alrededor. Aquí entraría el sentido del humor, virtud importante para aprender a romper la seriedad y disfrutar de la rutina. Sonreír y reír es signo de madurez.

Si tenemos en cuenta estas virtudes y características a la hora de escoger un cónyuge, probablemente estemos forjando un futuro prometedor. Lógicamente no todo depende del cónyuge, pero partimos de la base de que quién busca estas aptitudes en el otro, también posee un buen patrimonio personal.

3. PRUEBA DE FUEGO: “Nunca abandones a tu compañero, sobretodo en un incendio”

Después de todo lo expuesto hasta ahora, un marco teórico acerca de lo que son las crisis matrimoniales y de que factores ayudan a prevenirlas, vamos a analizar una película que pone de manifiesto muchos aspectos mencionados en este trabajo.

Prueba de fuego es una película estadounidense protagonizada por Kirk Cameron (Caleb) y Erin Bethea (Catherine), y dirigida por Alex Kendrick. Este realizó una fabulosa labor con este filme, que fue reconocido por muchos críticos, sobretodo de movimientos católicos, aunque también tuvo muchos detractores. Se trata de una de las películas de cine independiente de 2008 que recaudó más dinero.

Esta obra lanzada en 2008 narra la historia de un matrimonio que atraviesa una fuerte crisis matrimonial que parece que les va a llevar inevitablemente al divorcio. El marido, un joven bombero que es un héroe para todos menos para su mujer, decide luchar por su matrimonio tras recibir los consejos de su padre y de su compañero. Caleb nunca imaginaría que podría reconciliarse consigo mismo y empezar a obrar bien sin esperar nada a cambio.

En este filme se hacen patentes muchas actitudes que dan lugar a crisis matrimoniales y muchas actitudes que ayudan a prevenirlas, aunque en este caso sirvan para resolverla. A continuación vamos a exponer cuál es la circunstancia de este matrimonio y cuáles son las actitudes de los cónyuges.

Este matrimonio está compuesto de una pareja joven y sin hijos, que atraviesa por una crisis matrimonial que les hace vivir como si fueran dos extraños (crisis por rutina). Parece que tras años de matrimonio, Catherine padece una crisis de afectividad, por lo que considera que la situación es insostenible y quiere el divorcio. Continuamente siente que su marido no la respeta, ni la valora; que ha dejado de ser suficiente para él; que no se comunica con ella en ningún aspecto; que no entiende sus necesidades y que estas ni le interesan; se siente humillada y poco escuchada.

Los cónyuges se hablan despectivamente, discuten constantemente acerca del reparto de tareas, de quién hace más y de quién menos, se gritan, no se saludan al llegar a casa, no hablan, creen que son incompatibles y duermen separados.

Caleb no se siente respetado en su hogar; se pone agresivo cuando las cosas no son de su agrado; siente que ella no valora su trabajo, ni la labor que hace por la comunidad; no se siente querido, ni apreciado; cree que en su casa es visto como un enemigo.

Llegado este punto insostenible, así manifestado por Catherine, Caleb habla con su padre y le expone la situación. Este le envía un libro, titulado *Reto de amor*, en el

que se narra un propósito a realizar cada día, durante cuarenta días. Le recomienda a su hijo dedicación y paciencia para observar los resultados. Además de consultar a su padre, Caleb decide acudir a su mejor amigo quien le dice “las mujeres son como una rosa, si las tratas bien florecen, sino se marchitan”. Este le hace reflexionar acerca del juramento que se realiza cuando uno adquiere el compromiso matrimonial, acerca del compromiso de por vida que se adquiere en lo bueno y en lo malo. Le recuerda que le ha visto en edificios en llamas y que ahora que su matrimonio peligró se rinde.

Después de todo esto, Caleb decide esforzarse y llevar a cabo el proyecto propuesto por su padre. Al inicio, tareas como no decir nada negativo en todo un día, realizar un gesto cariñoso, como preparar un desayuno, o comprarle algo que demuestre que ha pensado en su mujer, son realizadas por el protagonista sin mucho esfuerzo. Le compra un ramo de flores mediocre e intenta guardar sus palabras despectivas aunque su lenguaje corporal lo manifieste, por lo que el resultado no es el esperado. Catherine ignora todos estos gestos y la dinámica matrimonial sigue siendo la misma. Esto provoca un rechazo por parte de Caleb, manifestando que él no es el problema, sino ella; pero, posteriormente, se da cuenta de que no puede darse por vencido.

Caleb decide esforzarse más e ir realizando los propósitos cada vez con más cariño. Empieza a realizar mayores esfuerzos como renunciar a un parásito en su matrimonio, su fijación por la pornografía, llamar a su mujer para interesarse por sus necesidades, estudiar sus gustos e intereses, etc. Poco a poco se da cuenta de la importancia de un cambio personal, profundo, de entender el matrimonio como un compromiso en el que uno da sin esperar nada a cambio. Se percata de que salvar vidas como bombero, no le exime de sus deberes como marido, de que debe amar a su mujer por encima de todo, y de que el amor mucho se aleja de los sentimientos momentáneos. Descubre que a pesar de que en ciertos momentos no sienta nada, él quiere a su mujer, y la decisión de casarse con ella imprime en él muchos deberes. Decide no pensar exclusivamente en sus derechos y necesidades, para tener en cuenta los de su mujer.

Catherine se encuentra muy confundida ante los crecientes gestos de su marido, pero existen muchos factores externos que le inclinan a seguir adelante con el divorcio. Parece que un atractivo médico la escucha y la valora, haciéndola sentir especial, aunque ella desconoce que este está casado, y sus amigas le manifiestan que las actitudes de su marido son interesadas y que busca el beneficio económico llegado el momento del divorcio.

Caleb sigue frustrado por el escaso reconocimiento de su mujer, pero se ha convertido en un nuevo hombre que ha entendido el significado del amor, amar a

pesar de que el otro no se lo merezca. Se convierte al cristianismo y escoge el modelo de amor de Dios como ejemplo, un amor de padre que está ahí a pesar de que le rechacemos de forma continua. Se da cuenta de la importancia del perdón y sigue esperanzado con que se resuelva su crisis matrimonial. Su nueva fe le da fortaleza para luchar a pesar de las dificultades.

Finalmente, el protagonista decide renunciar a sus ahorros de años, ya que ahorra casi todo su sueldo para comprarse un barco, acción que su mujer le recriminaba constantemente, para comprarle a su suegra una silla de ruedas y una cama ortopédica, ya que esta sufrió una parálisis. Ante este gesto de generosidad su mujer se da cuenta de que su marido es un hombre bueno que ha estado luchando para cambiar.

Caleb le pide perdón, porque ha sido egoísta durante años, porque la ha estado ofendiendo mucho y porque ha amado otras cosas por encima de ella. Y con sentido del humor le dice: "Te presento a mi nuevo yo".

Catherine feliz le manifiesta su interés por conocer aquello que le ha ayudado a cambiar, para cambiar ella también.

En este matrimonio se observa un cambio de conducta, que reconduce la situación hacia un final feliz, ¿pero que hay más fácil que seguir las recomendaciones indicadas en este trabajo para no llegar a estos extremos? Resulta mucho más difícil reconducir una mala conducta que poner los medios necesarios para que la conducta nunca sea mala. Es una maravilla tener a nuestra disposición joyas como el *Reto de amor*, para cuidar de nuestra relación día a día, con buenos gestos, con detalles de palabra y de obra, con generosidad, altruismo, interés, dedicación, etc. y así no llegar a situaciones de difícil retorno.

Conclusión

Respecto de todo lo anteriormente expuesto podríamos resaltar que tarde o temprano las crisis devienen. Consideramos que esta es la idea principal que concluye todo este trabajo.

Las personas estamos en continua evolución y los matrimonios tienen un largo camino por recorrer en el que las dificultades surgen inevitablemente. Es esencial que tengamos presente que las crisis normales o fisiológicas acontecen en todo matrimonio, de una manera o de otra, con una intensidad mayor o menor y con distinta frecuencia. Ello no elimina la importancia de hablar de prevención, ya que nuestra exposición sobre el tema ayuda a las parejas jóvenes a adquirir ciertas herramientas o a conocer ciertos aspectos que facilitarán que las crisis sean llevaderas, pasajeras y solucionables. Las crisis aparecen pero con el conocimiento necesario pueden convertirse en parejas de escalones o, por el contrario, en ocasiones llegar a ser montañas difícilmente escalables. La prevención es de vital importancia, ya que si uno lucha por evitar conductas negativas cuando surjan las dificultades también será más fuerte para resolverlas. El espíritu de lucha y mejora previene muchos conflictos, ya que la mayoría de estos derivan de la incomprensión, el egoísmo, la dejadez, la desconsideración, etc.

Educar a los jóvenes en el compromiso duradero del matrimonio y en las consecuencias que ello conlleva es el primer paso para prevenir las crisis. Valores como el sacrificio y la abnegación tienen que incorporarse en la educación familiar, para que los hijos comprendan que el matrimonio no consiste en un camino de rosas regado por Cupido. La aceptación de las dificultades vitales y de los continuos cambios en la vida conyugal es un buen comienzo para evitar ciertas desilusiones posteriores. Como escribe Antonio Machado: "Yo creí que el fuego de mi hogar estaba apagado, removí las cenizas y me queme la mano". La llama del romanticismo muchas veces parece que se apaga con el paso del tiempo, pero con ayuda y el consejo de muchos expertos, podemos percatarnos de que siguen allí las ardientes cenizas.

Cuando se recupere el concepto de matrimonio se podrá trabajar en las personas para que adquieran las estrategias necesarias para hacer de ese vínculo amoroso algo duradero y fructífero. El diálogo, la comprensión, la flexibilidad, el autocontrol, etc. son conceptos que toda persona debería trabajar y no solo para practicarlos en su vida matrimonial, sino para lograr el éxito vital en el sentido amplio de la palabra. Todas las relaciones humanas requieren de virtudes para su buen funcionamiento y el matrimonio es la más compleja relación humana. Por ello necesita de un trato y de una consideración especial, y los cónyuges han de tratar de ser cada día mejores para que la relación evolucione positivamente.

Cabe recalcar que la verdadera prevención se inicia en la familia de origen; la vivencia y observación de un vínculo amoroso fuerte, del respeto, de la lucha, de la admiración al cónyuge, etc. desde la infancia en el seno familiar, es un legado impagable. El adulto que haya tenido un ejemplo de éxito matrimonial, a pesar de las dificultades que surgen en todo ciclo vital, pondrá en práctica muchas conductas positivas con poco esfuerzo y estará orientado al éxito de forma espontánea. Por el contrario, muchas otras parejas parten de carencias que serán mucho más difícil de superar, aunque nunca imposible por supuesto. En este segundo caso la prevención en el joven será de mayor importancia y deberán enseñarse valores hasta entonces desconocidos por la persona.

No se trata de que los matrimonios no se rompan, sino de que funcionen bien y felizmente. Ya que existen muchos matrimonios infelices, con funcionamientos patológicos que no se rompen. Nuestro propósito es evitar que se llegue a situaciones de este tipo y por ello hablamos de prevención.

Bibliografía

- Artaud, G. (1987). *Conocerse a sí mismo, Las crisis de identidad del adulto*. Barcelona: Herder.
- Castells, P. (1999). *Relaciones familiares*. Barcelona: Ediciones STJ.
- Castells, P. (2003). *En pareja, los secretos del amor y del desamor*. Barcelona: Planeta.
- Castells, P. (2008). *Psicología de la Familia, conocernos más para convivir mejor*. Madrid: Ediciones CEAC.
- De Saint-Exupéry, A (1992). *El principito*. Madrid: Alianza.
- Gaja, R. (2002). *La parella: Viure i conviure*. Barcelona: Pòrtic.
- M. Gottman, J., S. Gottman, J. y Declaire, J. (2008). *Diez claves para transformar tu matrimonio. Cómo reforzar las relaciones de pareja*. Barcelona: Paidós.
- Montejo González, A. (2003). *Sexualidad y salud mental*. Barcelona: Editorial Glosa.
- Polaino-Lorente, A. (2007). *Diez principios relevantes para la mejora de la familia en el siglo XXI*. Madrid: CEU Ediciones.
- Rojas, E. (1994). *La conquista de la voluntad. Cómo conseguir lo que te has propuesto*. Madrid: Temas de hoy.
- Rojas, E. (2001). *Remedios para el desamor. Cómo afrontar las crisis de pareja*. Madrid: Temas de Hoy.
- Sender, R. (1997). *El trabajo como Adicción*. Barcelona: Ediciones en neurociencias.
- T.Beck, A. (2011). *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja*. Madrid: Paidós.