



- ◆ Trabajo realizado por la Biblioteca Digital de la Universidad CEU-San Pablo
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 de la M.T.R.L.P.I. (Modificación del Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 7 julio del 2006)

El que quiera amor celeste...*

Muchos matrimonios confían su felicidad a la sensiblería y olvidan que sólo se consigue trabajando a conciencia. Por eso, cuando los problemas aparecen suponen que el amor se ha ido. Para evitar la deserción, marido y mujer deben aprender a identificar la raíz de sus conflictos. Un experto explica los 13 ámbitos más propensos para la beligerancia conyugal y nos recuerda que el amor cuesta.

Si una pareja dice que en su relación nunca ha habido conflictos, es evidente que no dice la verdad o que ambos viven de la simulación recíproca, pues se trata de una relación enormemente delicada y complicada en la que necesariamente surgirán problemas y puntos de desacuerdo.

Al buscar la unidad entre hombre y mujer —a partir de su multiplicidad y diversidad— es lógico que surjan conflictos. El matrimonio es una unión de personas con vocación de realizar una comunión interpersonal, sin que su identidad se confunda. La vivencia de cada uno debe ser comunicada al otro, de manera que se transforme en convivencia. Pero se parte de la diversidad, y eso implica ciertas dificultades.

Aunque todo sea distinto —afectividad, inteligencia, motricidad, morfología, anatomía, fisiología, personalidad...—, ambos están diseñados, desde la gestación, para completarse, no para oponerse, ni competir, ni guerrear, ni destrozarse.



Fotomontaje: Malena Álvarez Alpizar

Los filósofos de hace muchos siglos expresaban esta situación con el término *unitas multiplex*: hacer la unidad de la multiplicidad. Hombre y mujer se oponen, pero la oposición los hace coincidir.

A estas diferencias hay que agregar otra dificultad: la vida matrimonial cambia. Es lo que se conoce como ciclo vital de la familia. Unos recién casados no se comportan igual que unos esposos que acaban de tener a su primer hijo. Ya no es: «yo para ti, tú para mí, sin nadie», sino «yo para ti, yo para el tercero, tú para mí, tú para el tercero, y el tercero contra los dos». Donde antes había cónyuges –mujer y varón–, ahora hay padres.

Tampoco es lo mismo la vida familiar con un hijo que con tres; ni el estilo educativo de una familia en una ciudad que en otra; ni convivir con un hijo enfermo que con todos sanos; ni mucho menos una familia en la que hay hijos adolescentes...

Luego llegará el momento en que los padres estén solos. Cuando esto suceda, habrán pasado muchas cosas, se habrán conocido más entre ellos y habrán pasado juntos por muchos conflictos.

¿CONFLICTOS LETALES?

Generalmente los conflictos se generan por tonterías. A veces al contrario, por fundamentos muy serios. En otras ocasiones por la rutina o porque no se conoce cada uno a sí mismo ni se conocen recíprocamente. El matrimonio es un contrato, pero sin ninguna seguridad, y menos en los tiempos que corren. Nadie puede dormirse en sus laureles y dejar de luchar: «¡Ah! Ya tengo mi contrato, venga la buena vida». Ambos deben conquistarse mutuamente, cada día, sin olvidar la propia condición humana y que, por eso, siempre habrá problemas.

Pero ni las crisis ni los conflictos son malos. Son naturales; se han dado, se dan y se darán toda la vida. Ahora bien, hay conflictos que hacen crecer al matrimonio y otros que son letales y sirven para su defunción. Conviene distinguir unos de otros.

Los conflictos tienen cierta verosimilitud de ser letales si se dan algunos de estos indicadores:

- Pérdida de respeto, por palabra y obra.
- Conflicto crónico y armado con sufrimiento, resentimientos, venganzas. Eso no puede durar mucho tiempo bien.
- «Guerra de guerrillas». Que acaba en guerra total.
- Infidelidad. Hoy es la primera causa de divorcio en el mundo.

Por eso, hay un aspecto que los esposos deben cuidar especialmente al aparecer los conflictos: el daño que puedan hacerse entre sí. Las personas que menos pueden herirnos son las que no tomamos en serio y nos son indiferentes. Pero cuanto más se quiere, más se sufre. Desde una desatención o un cumpleaños olvidado, hasta la saña premeditada en un comentario, pueden lastimar mucho al otro.

SER UN SOLUCIONADOR

Sin embargo, los conflictos hacen crecer al matrimonio si ambos cónyuges se implican en su solución en un tiempo

récord. Los dos deben convertirse en lo que llamo *solucionadores*. Incluso, esta actitud no sirve sólo para la vida matrimonial.

Una forma de saber si nuestra vida va bien, es contestar un breve cuestionario. En una columna se pone: «Problemas que he generado desde que nací, haciendo daño a otros casi siempre». Y en otra: «Solución de problemas que he realizado desde que nací». El balance indica quiénes somos. Si desde el nacimiento hasta hoy se han solucionado más problemas de los generados, eso es bueno. Si no, hay que empezar de inmediato a arreglar la vida porque así no se puede ser feliz.

Si cada esposo y esposa es un *solucionador*, no cabe temer a los conflictos conyugales, porque cada problema será pequeño y habrá dos *solucionadores*, dos grandes expertos para un problemita. Por desgracia, no existe una tienda donde llegar y pedir 15 gramos de *solucionador*. Como se trata de un hábito, hay que aprovechar cada instante para ejercitarse en él, solucionar problemas de manera constante es el único modo de aprender.

Hay cuatro medios que, usados correctamente, son eficaces para solucionar los conflictos en el matrimonio. Como a veces olvidamos que están a nuestro alcance, vale la pena recordarlos.

Inteligencia

Por lo general, usamos nuestra inteligencia muy poco y muy mal. Por ejemplo, si el vecino llega con un problema se le atiende, se le escucha, incluso hasta se toma nota. Sin embargo, ¿se hace lo mismo con los propios conflictos? ¿De verdad se aplica la inteligencia para resolver los problemas con la pareja? No. Se toman muy a la ligera, como si el hecho de vivir juntos les restara importancia.

Voluntad

Muchos conflictos de pareja se resolverían si cada uno y cada una tuviera un poquito más de autocontrol, eso que se lee en los libros de Psicología como: *self regulation*, *self control*. «Como es mi marido, le puedo dar un sopapo». No. Hay que controlar el brazo. «Como es mi mujer, la puedo mirar con ojos de homicida». Tampoco. Aunque se esté muy enfadado, debe mirársele con una mirada comprensiva, acogedora, tierna, penetrante.

datos curriculares •

Médico cirujano por la Universidad de Granada y licenciado en Filosofía por la Universidad de Navarra, con especialidad en Psiquiatría y Psicología clínica. Es catedrático de Psicopatología en la Universidad Complutense de Madrid y director de la división de Psicología y Psiquiatría del Instituto de Ciencias para la Familia de la Universidad de Navarra. Presidente de la sección de educación especial de la Sociedad Española de Pedagogía. Autor prolífico de artículos y libros.
aquilino@istmoenlinea.com.mx



Creatividad

Gracias a ella se pueden alumbrar posibles soluciones a los conflictos conyugales, pequeños, medianos o grandes, que se vayan dando en su vida familiar. Hay que llevar la imaginación al matrimonio. La intervención a través de esa imaginación será fenomenal. Claro que, si se usa para crear más problemas, será maldita.

Habilidades de negociación

Dado que este recurso exige poner en práctica los otros tres, me detendré un poco más en su explicación.

A NEGOCIAR SE HA DICHO

En el mundo actual, globalizado, todo se negocia. Negocien entre marido y mujer, ceden, concedan, lleguen a un acuerdo rápido. Que no haya vencedores ni vencidos. Que todos ganen y nadie pierda. Eso es hacer negocio: antes de enfadarse, negociar.

Si una persona está en un problema, por ejemplo, puede repasar los momentos anteriores de su vida cuando ha vivido alguna crisis. En esos hitos vitales, ¿cómo se resolvieron los conflictos? Vendrán luces de inmediato.

Obviamente hay que repasar los problemas que se resolvieron bien. Ver qué comparación se puede establecer entre el problema del adolescente que fui y el problema actual, de hombre casado. Observar y establecer las posibles analogías entre aquel y este problema, comparar y poner en práctica las mismas estrategias que se emplearon entonces u otras nuevas para salir adelante.

No olvidemos que los conflictos conyugales son normales, sólo que es mejor tenerlos muy de tarde en tarde. Resolverlos, por tanto, también es normal. Para eso, es fundamental que, cada vez que aparezca uno, quien considere tener la verdad sea el primero en ceder. ¿Él tiene razón? Que ceda, ya habrá otro momento, otro día lejano, para explicar por qué. Ahora no, ahora ceda.

¿Quién de los dos se considera más inteligente? Ella. Entonces que ceda antes ella. Y si no, no es más inteligente, es más tonta, porque quiere que el conflicto vaya a más: sufrir, sufrir y sufrir. Eso no es de inteligentes.

Un viejo aforismo en la medicina hipocrática sostenía que para un buen nacimiento no debía ponerse el sol, a partir del momento en que empezaba un parto hasta cuando nacía el niño. Así, el conflicto debe resolverse antes del ocaso. Si dura 5 horas, como si dura 18, pero antes de llegar la noche. Si lo hacen así, ambos ganarán, serán más felices, crecerán como personas, serán buenos expertos en negociación y solución de problemas, harán felices a los hijos y nadie perderá, todos ganarán.

De lo contrario, tendrán que ir, a veces durante años, a terapia, y quien sabe si a causa del conflicto adquieren un trastorno que les ate al psiquiatra hasta la muerte.

NEGOCIACIÓN INTERRUPTIDA

Puede haber muchos obstáculos para la negociación. Cuando uno se resiste a ceder y ni siquiera acepta que el

Cada problema hay que resolverlo en su propio ámbito; no cabe escapar de un ámbito y buscar compensaciones en otro, porque si no todo se enreda cada vez más.

otro lo haga, debe emprenderse una labor de convencimiento mediante el diálogo razonado y prudente, sin gritar ni machacar. El ser humano es un ser dialógico, para eso estamos hechos, pero el diálogo no se puede imponer. Habrá que buscar el momento más oportuno para suscitarlo. A veces se peca de imprudencia, quizá ahora lo que menos convenga sea platicar el asunto, se corre el riesgo de sumar otro conflicto; pero en dos o tres días se podrá hablar tranquilamente y solucionar el problema.

Incluso si el conflicto se alarga hasta la separación, y uno de los dos aún desea luchar por la relación, es posible conseguirlo. En mi experiencia como terapeuta familiar he trabajado con parejas separadas. Se habla primero con quien parece que no quiere reunirse para valorar si esa decisión es firme o no. Y si cede, se empieza a trabajar. Parejas con más de seis

meses de separación, gracias a la terapia familiar, hoy son felices juntos.

Nunca hay que dar por bueno eso de que se han puesto todos los medios. «Es que llevo peleando muchos años y no consigo nada». Tal vez necesite llamar a más gente que pelee con usted. O a la mejor basta con que vaya con un terapeuta.

Si yo tuviera autoridad legislativa o jurídica no admitiría ni una separación, ni un divorcio, ni una causa de nulidad, hasta no saber que **realmente** se han puesto todos los medios para resolver el problema, como sucede en Inglaterra. Al tramitar el divorcio, el Estado pide ocho meses de terapia familiar antes de iniciar el papeleo y se pide un informe al terapeuta sobre la actitud de ambos y así verificar la asistencia y que de verdad ha habido buena disposición.

Y no se hace porque el Estado inglés ame la vida matrimonial; tan sólo es cosa de finanzas públicas: por cada divorcio se ingresa menos dinero a las arcas británicas y esto es una sangría económica. Sea como fuere, habría que adoptar un argumento similar.

Cuando los conflictos arrecian y se intensifican, es muy frecuente que uno de los cónyuges diga, medio en serio, medio en broma: «Bueno, hay que separarnos». Se trata de una frase con la que no hay que jugar, pues el otro puede considerarlo como una opción viable, aunque se haya dicho sin pensarlo. No puede lanzarse esa arma al otro, porque empiezan jugando y al final se cumple la predicción. Una mujer amenaza a su marido: «Mira que me separo», y un buen día el que se separa es él.

13 ÁMBITOS CONFLICTIVOS

La exploración práctica de una pareja que decide iniciar una terapia exige dos pasos previos.

Primero, se estudia por separado a los cónyuges desde un punto de vista exclusivamente psiquiátrico, por si hay algún trastorno psíquico que esté influyendo en el problema. La relación que hemos encontrado es del 60%. En esos casos,

antes de la terapia –o al mismo tiempo– hay que hacer un tratamiento psiquiátrico.

En segundo lugar, se evalúa la historia de la familia y de la pareja, y se hacen pruebas sobre el funcionamiento familiar, la cohesión y la adaptación conyugal. Así obtenemos los problemas de cada miembro –si los hay–, tipos de familia, de unión y los ámbitos en que pueden darse las dificultades. Eso, los ámbitos susceptibles de conflicto, es lo que veremos ahora. Son 13 y, al conocerlos, será más fácil resolver un conflicto cuando se presente.

1. Comunicación¹

Cuando surge un conflicto, frecuentemente lo que hay es un problema de comunicación. Es la causa de la mayor parte de los problemas conyugales (85%).

¿De qué hablar en el matrimonio? De todo, pero principalmente de la intimidad. Lo más difícil, lo que más cuesta, lo más necesario, lo más útil, lo que a diario conduce a la felicidad.

Me juego la mano derecha a que quien está leyendo esto, no ha hablado ni 15% de su intimidad con su pareja. Aunque lleven casados 40 años, ¿cómo pueden compartir los cuerpos si no comparten la intimidad?

2. Valores

¿Cuántas veces han hablado marido y mujer de valores? Una vez hice un experimento muy crítico y un tanto fuerte. Seleccioné unos matrimonios con hijos. Vi a cada cónyuge a solas para que me dijera en qué cinco valores, jerárquicamente, estaba educando a los hijos. Ningún valor coincidía en algunas parejas, entre el marido y la mujer.

Si se pregunta a una señora cómo ordenaría su marido diez valores –honradez, laboriosidad, valentía, generosidad, simpatía, sinceridad, magnanimidad, tolerancia, solidaridad y fortaleza, por ejemplo– y no lo sabe, esa mujer no conoce a su marido. Y, lo más grave, ¿en qué está educando a sus hijos esa pareja?

3. Cómo vive un cónyuge la profesión del otro

La mujer siempre está enfadada porque el marido viene muy tarde y se levanta muy temprano. Pero como actualmente tantísimas mujeres trabajan, lo que encontramos en los maridos son otros problemas.

«A mí me molesta muchísimo que mi mujer nunca venga a comer»; «Hasta ahora estaba muy contento de su trabajo pero, como la han promovido en la empresa, tiene que hacer tres viajes a la semana, y ya le he dicho que o empresa o familia»; «Últimamente ha cambiado de trabajo y resulta que come fuera con sus compañeros de trabajo, por cuestiones de la oficina»; «Mi mujer gana más que yo y eso lo llevo mal»... Lo importante es que ambos detecten hasta qué punto el trabajo es ya un obstáculo y no un medio al servicio de un fin.

4. Poder: su reparto y toma de decisiones

Desde Adán y Eva hasta hoy, la mujer ha mandado en casa y hacía como que mandaba el marido. De unos años para acá, ya ni eso hace. Por tanto, hay que adaptarse al cambio o recambiar el cambio.

El poder en una familia es enorme, tanto, que debe repartirse. Por ejemplo, quién decide qué comer, qué coche

comprar, dónde ir de vacaciones, el colegio de los niños... En los primeros años del matrimonio suele ocurrir que cada uno va a la conquista de más poder, luchan por ver quién gana y eso no es bueno, porque la familia no está para conseguir poder.

Quien esté mejor preparado para algo deberá gobernar ese determinado asunto. Si la mujer es una excelente contadora, que se ocupe de los presupuestos, pagos, gastos. Si el marido es muy humanista y confunde los números, ¿cómo va a llevar eso? Están para ayudarse, no para matarse. Por tanto, uno delega en otro lo que escapa a sus capacidades. La familia no es monárquica, es bicéfala. Y cada cabeza vale tanto como la otra, no menos, no más.

La racionalidad debe aplicarse al poder, a su reparto y cambio. Por eso, hay que dialogar las decisiones. Basta con que uno decida sin consultar al otro para que comience un conflicto.

5. Familia de origen

Al menos en Madrid, esto causa muchos problemas. Porque ella llama a su madre ocho veces al día, y él llama una vez a la semana a la suya. Naturalmente ahí se enzarzan porque el teléfono cuesta, y porque a veces están hablando marido y mujer, llama la madre de ella al celular y lo deja con la palabra en la boca.

«Hay que abandonar a padre y madre para casarse». ¿Qué es abandonar a un perro o a un niño? Pues eso se pide: abandonar. ¿Quién está antes en el orden del afecto de un cónyuge, sus padres o su pareja? Primero su marido, primero su mujer; luego los hijos y después los padres. Esto no quiere decir que haya que dejar de querer a los padres y no vivir la justicia con ellos. Si están enfermos o necesitan ayuda, los hijos casados deberán atenderlos, pero el afecto tiene que ser ordenado.

Un chico que quiere más a su madre que a su mujer, no debió casarse nunca. Sufre una afectividad patológica: es dependiente, inmaduro y traerá problemas. Una mujer que quiere más a los hijos que a su marido, tampoco debió casarse. ¿Habrá hijos sin el marido? ¿Es el marido causa de los hijos? ¿Por qué ama más el efecto que la causa, cuando no puede haber efecto sin causa?

6. Economía

Esto cada día crea más problemas. «Mi mujer es manirrota, gasta demasiado»; «Mi marido se dedica, como buen ludópata que es, a gastarse el dinero y, claro, arruina a la familia». O la mujer que ahorra, sin comentárselo a su marido, para hacerle regalos a dos sobrinas. ¿Dónde está la confianza? «Es que si le digo algo se enfada».

Basta con negociar el presupuesto, ver si pueden cubrir un gasto extraordinario y hablar siempre con la verdad por delante.

7. Sexualidad

Si un cónyuge ignora qué es lo que más satisface al otro en las relaciones sexuales, está viviendo muy mal su matrimonio. No valen los pretextos, ella tiene derecho al cuerpo de él y viceversa. Y de eso se puede hablar limpiamente, no como carniceros.

A veces viven la sexualidad sin afectividad. Eso es un desastre. No hablan, pero sí tienen relaciones íntimas. Hay que cuidar mucho este aspecto, ser muy cariñosos, sobre todo los varones. Suele ocurrir que la mujer se sienta violada por su marido, sólo porque él no es delicado ni afectuoso con ella.

También ocurre que han discutido de algún problema y la contestación se presenta en este ámbito. Como han discutido, el sexo es la forma de tomar la revancha: él muestra su deseo y ella se niega. Luego, él traslada el problema sexual a otra órbita. Ella le pide dinero para los gastos y él se lo niega, hasta que la situación se torna insoportable.

Cada problema hay que resolverlo en su propio ámbito; no cabe escapar de un ámbito y buscar compensaciones en otro, porque si no todo se enreda cada vez más.

8. Ocio y tiempo libre

Cuando ya hay hijos, esto es muy importante. Es absolutamente necesario que marido y mujer busquen ratos de ocio y tiempo libre porque es el ámbito en que dos personas se encuentran. No para hablar de los hijos ni para sacar la navaja, pelear y pasarse facturas no pagadas, sino simplemente para pasarlo bien. Simplemente para mirarse, para sacar lo que uno tiene en su intimidad y compartirlo; para coincidir en un lugar de encuentro.

Hay familias que he visto muy rotas y desgastadas. Como solución, les he exigido a los padres, en terapia, que busquen un matrimonio vecino con hijos y se queden un domingo con los hijos ajenos y los propios, y al siguiente domingo lleven a los suyos con el vecino para salir y encontrarse la pareja a solas.

No hay que olvidar una cosa: la vida es muy escasa y la muerte segura. El origen de la familia es padre y madre, marido y mujer. Por eso deben pasarlo bien: el matrimonio es una unión para ser felices, no para que la pobre anciana haga de enfermera del pobre anciano, y luego se muera antes la enfermera que el enfermo. No sólo se trata de eso, deben encontrarse en momentos de diversión, de soledad y de ocio, sólo los esposos.

9. Educación de los hijos

Habitualmente el hombre ha delegado la educación en la mujer. Esto es pésimo para los hijos. A veces aparece el conflicto porque ella grita mucho a los hijos y él no lo soporta. Conozco hombres que se han divorciado por eso.

Tampoco vale que la mujer diga: «ya verás cuando llegue tu padre». Él no es un gendarme que siempre saca la porra. El padre tiene que jugar con los hijos —de dos años, y de tres, y de cinco, y de diez—, darles su tiempo todos los días.

Las madres, que son buenas educadoras, se darán cuenta que cuando un padre toma esa responsabilidad es capaz de hacerlo tan bien como ella. Un señor que se lleva a sus hijos un domingo por la mañana a cualquier

Al resolver conflictos, las uniones conyugales se fortalecen, se robustecen y vigorizan y, en vez de conformarse con una vida rutinaria y pobretona, la felicidad sube muchos metros.

lugar y regresa con unos niños encantados de haber estado con su padre, es lógico que la madre se una más a su esposo. La relación padres-hijos mejora la relación esposo-esposa.

Una de las cosas que generalmente más admiran los hombres es lo buena madre que es su mujer. ¿Qué pasaría si una de las cosas que más admirasen las mujeres fuera el buen padre que es su marido? Pero, por el momento, los varones ni se han matriculado en la asignatura. Hay que hacerlo enseguida.

10. Salud física y psíquica

Esto les toca a casi todas las parejas: quien no tiene una hepatitis, tiene una úlcera, reuma, cataratas... Pero también sucede en lo psíquico. Hay matrimonios que se han unido muchísimo por la enfermedad de los hijos, y al revés.

El impacto de la enfermedad en la familia es tremendo —en tiempo, dinero, agresividad, esfuerzo, frustración—. No se puede dejar solo al otro cónyuge con un hijo enfermo.

La enfermedad de los suegros también es posible causa de problemas. A veces él no quiere saber nada: «son tus padres». También sucede lo contrario. Conozco un caso en que estaban a punto de romper. De pronto, la madre de ella enfermó y él le dijo que no durmiera todas las noches con su madre, que se turnarían. El marido sintonizó muy bien con la suegra y propuso ir él todas las noches. Ella estaba encantada de que su yerno estuviera ahí, incluso le pidió a su hija que ya ni fuera, porque su marido la atendía muy bien.

Esta mujer que estaba a punto de romper su matrimonio, me dijo: «Si alguna vez he sentido que mi marido me ha querido es cuando se iba todas las noches a cuidar de mi madre». Se acabaron los problemas. La enfermedad, la salud, pueden unir mucho o romper mucho.

11. Relaciones sociales

¿Quiénes entran a la casa? ¿Sólo los amigos de ella? ¿Sólo los compañeros de trabajo de él? ¿Es una casa abierta, semiabierta, cerrada? ¿Han perdido amistades desde que se casaron? ¿Es fácil hacer amistad? ¿Cenan a veces fuera con otros amigos? ¿En casa se oye música? ¿Hay ruido y televisión? ¿Se puede leer algún libro? ¿Hay alguien que alguna vez pueda contar un cuento a los hijos, antes de dormir? Estos son los puntos que hay que tocar en este rubro. En una familia encapsulada es muy probable que aparezcan problemas.

12. Política y debate cultural

No es muy frecuente, pero sucede que los cónyuges son de distintos partidos políticos. En ese caso, eviten entrar en cualquier tipo de debate al respecto.

13. Creencias y prácticas religiosas

A veces salta la chispa. Quizá el marido nunca ha practicado, pero de unos años acá se ha hecho muy religioso y ella se siente desplazada en eso. Piensa que en eso debe ir más adelante que él. En consecuencia, deja de practicar. El marido,

que se ha vuelto más sensible para lo religioso, está preocupado porque su esposa no practica. Empiezan a discutir de religión. Ninguno es teólogo, pero como si lo fueran.

Lo ideal es que cada uno viva la religión de una manera responsable, con libertad personal y compromiso.

LO MÁS IMPORTANTE

Ante todo, es fundamental mantenerse optimistas, saber que la presencia de problemas en el matrimonio no significa el fin de nada. En la terapia me topo con parejas que han tirado la toalla. «No nos entendemos en nada. *Toda* mi familia es una porquería. Yo *jamás* volveré a hablarle. *Nunca* vamos a salir de esta».

Palabras como *todo*, *jamás*, *nunca*, son muy fuertes y muy falsas. Por eso hay que identificar dónde están los conflictos, explorar cuáles son sus causas, ver a marido y mujer en interacción, y arbitrar soluciones, habilidades, destrezas, estrategias que sirvan para que el conflicto se resuelva enseñada.

Cuando los conflictos se resuelven, las uniones conyugales se fortalecen, se robustecen y vigorizan y, en vez de conformarse con una vida rutinaria y pobretona, la felicidad sube muchos metros. Esa es la gran batalla que hay que dar día a día. La mayoría de las parejas viven con una felicidad muy parca.

Todos los matrimonios tienen derecho a alcanzar la felicidad total. Claro que esto exige tiempo, dedicación, respeto, autocontrol, salir de uno mismo, dar la intimidad, escuchar, negociar. Y, aunque no es fácil, es lo bonito de la vida, porque el matrimonio está hecho para que los dos mutuamente se perfeccionen. Cosa que ninguno de los que están casados suele plantearse.

Usted, señor, tiene que ayudar a su mujer a que sea más perfecta. Usted, señora, tiene que contribuir a que su marido sea más perfecto. Y para eso hay que ayudarse. Porque si lo que más se quiere —el esposo o la esposa— se hace más perfecto con la ayuda propia, se le querrá más. Es un trabajo por el que vale la pena esforzarse; al fin y al cabo es lo único que se pueden llevar de la vida y lo más importante. ●

*Resumen de la conferencia «Trastornos de la comunicación y conflictos conyugales» impartida en el Curso Anual para Padres de Familia de Colmenares A.C., celebrado del 29 al 31 de enero de 2002 en Guadalajara, Jalisco.

¹ Dada la importancia del tema, dediqué un texto completo al respecto: «Incomunicación conyugal: el mutismo llega y el amor acaba» en ISTMO 265, Marzo-abril de 2003.

¿Cómo te cuidas?

PERSONA

el Método Natural, Confiable y Práctico



PERSONA

es un avance científico que permite por medio de orina detectar los períodos fértiles e infértiles de la mujer.

PERSONA

monitoriza los niveles hormonales* que cambian a medida que transcurren las diferentes fases del ciclo menstrual, identificando así los días que la mujer puede disfrutar de sus relaciones sexuales sin tener que utilizar un método anticonceptivo. Consta de un pequeño Monitor y unas Varillas de prueba desechables.

* Hormona Lutinizante (LH) y Estrógenos (E3G)



PERSONA
MÉTODO NATURAL PARA MONITOREAR TU CICLO

Distribuidores:

Aguascalientes (449) 916 7175, Sonora (662) 211 0325,
Monterrey (81) 8143 8256, México D.F. (55) 5573 3792
Yucatán (999) 926 2089, Guadalajara (33) 3288 0422

www.persona.com.mx