



Una relación de amor humano necesita cuidados: detalles pequeños, pero que sirven para que no se pierda el afecto, salir de los baches y construir un futuro juntos

Vamos a dejar aquí algunas pinceladas sobre lo que se puede hacer si se llegara a una situación conyugal difícil

Algunos remedios para el desamor

El matrimonio, como previamente el noviazgo, “ha de estar inspirado no por el afán de posesión, sino por espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza”[\[1\]](#).

Querer no es suficiente, es preciso saber querer; que es gobernar, dirigir y canalizar ese sentimiento hacia conductas de la actuación diaria que logren el objetivo último del amor: conseguir que el otro sea feliz, hacerle dichoso. Esto se resume en cuidar que las elecciones que realizamos enriquezcan los momentos en que estemos juntos, cada día. Para ello no basta habitualmente con poner cariño, hay que tirar de experiencia, valorar con prudencia las situaciones y obrar con inteligencia.

Si cuidamos con esmero la relación, tendremos muchas posibilidades de éxito, que se concretará en el crecimiento personal y en el de la misma relación entre los dos. “No debemos dejarnos vencer por la ‘cultura de lo provisional’. Así que el miedo del ‘para siempre’ se cura día tras día, confiando en el Señor Jesús en una vida que se convierte en un viaje espiritual diario, hecho de pasos, de crecimiento común”[\[2\]](#).

En todo caso, vamos a dejar aquí algunas pinceladas sobre lo que se

puede hacer si se llegara a una situación conyugal difícil. Antes, conviene recordar que no es lo mismo una *crisis conyugal* en toda regla y que viene arrastrándose desde hace un cierto tiempo, que las *dificultades conyugales* que a menudo asoman, sobre las que es menester tener ideas claras para ver cómo superarlas.

Entre ambas, *crisis y dificultades naturales*, existe un espectro de formas diversas, en donde se mueven distintas opciones prudenciales de acción. Estos *remedios psicológicos y espirituales* deben ser aplicados de forma operativa, con la intención de mejorar algo o de corregir o de poner en el comportamiento algún ingrediente que no está aún presente y que resulta imprescindible.

a) *Aprender a perdonar*. El perdón es un gran acto de amor. Y tiene dos segmentos: perdonar, y después poner el esfuerzo por olvidar. Perdonar y olvidar es perdonar dos veces. Sólo son capaces de hacerlo las personas generosas, con grandeza de espíritu, que saben reconocer sus errores y quieren corregirse[\[3\]](#).

b) *No sacar la lista de agravios del pasado*. Impedir que salgan en la comunicación la colección de reproches que hemos podido ir acumulando a lo largo de los años, pues contiene un efecto demoledor, muy destructivo. En los matrimonios que se quieren bien, esos hechos están guardados en un cajón y no salen nunca. Nunca es nunca. Y a eso se llama dominio de sí mismo, capacidad para cerrar las heridas y dejarlas atrás. El dominio de sí es imprescindible para la entrega íntegra de uno mismo.

c) *Evitar discusiones innecesarias*. Un principio de higiene conyugal, propia del matrimonio, clave es éste: no discutir. De una discusión fuerte, rara vez sale la verdad. Y hay más de desahogo y de deseo de ganar al otro en el debate, que de buscar el acuerdo entre las partes.

d) *Rezar juntos*. Compartir la fe siempre, y tirar especialmente de ella en momentos difíciles o después de un desencuentro. Saber poner a Dios en el centro del matrimonio, con una especie de naturalidad sobrenatural, donde se mezcla lo divino y lo humano[\[4\]](#).

e) *No hablar nunca de separación*. Ésta es una observación que tiene mucho que ver con la convivencia ordinaria. En situaciones negativas, en rachas malas, hay que poner todos los medios para que la palabra separación no aparezca en ningún momento. Ni como amenaza ni como chantaje. Y menos aún si uno de los dos sabe que puede perder el control de su persona y soltar este término.

f) *Tras un día o momento malo o vivencia negativa y dolorosa, hay que evitar los silencios prolongados*. La psicología moderna conoce bien el

efecto tan negativo que provoca en la pareja estar horas o días sin hablarse; tal actitud genera una tensión emocional añadida que invita a que cada una de las partes, privadamente, haga una crítica del otro, con el consiguiente desgaste que esto significa.

g) *Tener una sexualidad sana, positiva y llena de complicidad en el matrimonio.* La sexualidad conyugal es de enorme importancia. Su descuido tiene efectos muy negativos. Hay que dialogar y buscar puntos de acuerdo. La sexualidad es un lenguaje del amor comprometido. Es la máxima donación. El acto conyugal debe consistir en una relación íntegra, donde cuatro grandes aspectos de la persona se reúnen y forman una gran sinfonía: debe ser un acto físico (genital), psicológico, espiritual y biográfico. Todo junto sumado y a la vez.

h) *Aprender habilidades en la comunicación interpersonal.* Esto supone una tarea diaria. Son lecciones que se aprenden gradualmente. Son estrategias sencillas pero de gran eficacia: dejar hablar al otro, y escucharle con atención; no descalificarle sin más, si tiene opiniones distintas a las propias; buscar modos respetuosos para hablar, para pedir algo, y en general para dirigirse al otro; huir de gestos despreciativos o de la crítica dura o de frases hirientes. En una palabra, fomentar un clima psicológico de cierta serenidad, evitando posturas radicales o enconadas, fomentando las buenas maneras, con elegancia y educación.

Es decir, tratar de poner en práctica todo un conjunto de conductas positivas y equilibradas que hay que trabajar -personalmente y en pareja-, y aprender con paciencia y buen humor.

Enrique Rojas

Fuente: opusdei.es.

Artículos relacionados:

[Enamoramiento: el papel de los sentimientos y las pasiones \(1\)](#)

[El misterio del matrimonio](#)

[Noviazgo y vida cristiana](#)

[Noviazgo y matrimonio: ¿cómo acertar con la persona?](#)

[1] San Josemaría, *Conversaciones*, 105.

[\[2\]](#) Papa Francisco, Audiencia general, 14-II-2014.

[\[3\]](#) Sobre este importante aspecto de la convivencia familiar, vid. también Papa Francisco, Audiencia general, 14-II-2014: “Aprendamos a reconocer nuestros errores y a pedir disculpas. También así crece una familia cristiana. *Perdóname que haya levantado la voz. Perdóname que haya pasado sin saludarte. Perdóname por llegar tarde, porque esta semana he estado tan silencioso, por no haberte escuchado, porque estaba enfadado y te lo he hecho pagar a ti...* Todos sabemos que no existe la familia perfecta, ni el marido o la mujer perfectos. Existimos nosotros, los pecadores”.

[\[4\]](#) Son especialmente interesantes, para lo que estamos tratando, dos homilías de san Josemaría Escrivá: “Hacia la santidad”, en *Amigos de Dios*, que está llena de sugerencias para mejorar en la vida interior personal, con recetas bien ajustadas al hombre de nuestros días; y, por otra parte, “El matrimonio, vocación cristiana”, en *Es Cristo que pasa*.