



Para prevenir, evitar y superar crisis matrimoniales. Algunos modos eficientes y contraproducentes de encarar dificultades matrimoniales

El amor encuentra dificultades, tiene que superar obstáculos y pasa por pruebas que lo maduran, purifican, profundizan, testean su autenticidad, pero también dan lugar a crisis que pueden destruirlo. Es natural que se presenten, sabemos que se presentan, más suaves o más fuertes. La relación puede salir de ellas más sólida que antes. Depende de cómo se manejen, pueden sacar de nosotros lo mejor o lo peor, depende de nosotros: somos libres.

Cuando uno tiene problemas está incómodo, lo pasa mal. El problema se presenta cuando ese malestar dirige el comportamiento y en vez de buscar soluciones, se echa la culpa de los mismos a la otra persona.

Las diferencias matrimoniales se resuelven apostando por mejorar y aumentar lo que los une, no dinamitándolo todo... Así las dificultades podrán ser consideradas en un ambiente positivo y de esperanza, único en el que se resuelven.

Y es importante, no permitir que ese malestar marque la agenda y las

respuestas que se dan.

Que sean nuestras virtudes y no nuestros defectos los que manden. Sería muy loco y triste que la soberbia (resistencia a perdonar, a ceder...), el egoísmo (agarrarnos a una pavada y perder lo más importante), el rencor, el deseo de vengarse le ganen a la humildad, el amor, el perdón y la generosidad. Tenemos que evitar que los enojos destruyan lo que más queremos: la familia.

A veces escuchando historias de rupturas matrimoniales me impresiona la cantidad de errores gordos no forzados, tontos, pequeños, que van haciendo una bola de nieve, que acaba destruyendo tontamente una historia de amor.

Con una actitud de bronca, rencor, venganza, impaciencia, incomprensión... las cosas empeoran, no mejoran. Esto es clarísimo, y es el punto de partida. Sólo desde una actitud positiva ante el otro es puede progresar y encarar problemas, dificultades, errores, etc.

Los problemas de comunicación se mejoran con comunicación, no rompiendo la comunicación. Los problemas matrimoniales se resuelven mejorando el matrimonio, no rompiéndolo..

Si me molestan cosas de mi cónyuge no será poniendo distancia, dándome manija o con pequeñas venganzas cómo contribuya a mejorar la relación.. Cuántas veces una mujer, ante la falta de cariño de su marido, reacciona poniendo distancia e indiferencia. ¿Es un buen sistema para conseguir cariño? Parece que no.. Y es falso el argumento de que lo hago "para que se dé cuenta..". Porque de lo único de lo que se dará cuenta es que estoy contra él.. y a veces ni sabe por qué. El devolver mal por mal -aunque sea indiferencia-, multiplica el mal, no lo combate. Cuántas veces un marido ante el malestar de su mujer, se refugia en el televisor, en el Ipad, en el deporte... con lo que lo único que consigue es aumentar ese malestar..

Los problemas de relación se mejoran de muchas maneras, pero hay cosas que no la mejoran, sino que la acaban por destruir.

Cuando algo está roto, hay que procurar repararlo, no destruirlo del todo. No demoler, sino construir.

No es fácil. Hay que aprender, cultivar la paciencia (lo bueno crece de a poco), la humildad (la soberbia lo pudre todo) y la generosidad (el egoísmo destruye el amor). Todo lo que sigue supone un mínimo de buena voluntad de las dos partes, que casi siempre -al menos teóricamente existe-. Y a partir de allí construir.

Hay una canción de *La Oreja de Van Gogh* que podría ser un para los matrimonios: "[quiéreme cuando menos lo merezca](#)". Me parece colosal. ¿Cuándo necesito más amor? Cuando menos lo merezco. Y entonces, ese amor no merecido, podrá hacer surgir en mí amor... que me haga merecedor de ese amor que ahora no merezco... Si esperamos que el otro lo merezca, para amarlo... nunca conseguiremos que lo merezca. Aprender de Dios que nos amó y nos ama siempre primero, sin que lo merezcamos. Y así puede despertar nuestro amor.

Vencer el propio malestar para encarar las cosas

Muchas veces la gente -todos sentimos la tentación- hace todo lo contrario de lo que debería hacer para conseguir lo que querría. Porque el enojo y el malestar interior son de los peores consejeros: difícilmente ofrecerán alternativas positivas y esperanzadoras.

Cuál es la reacción por excelencia ante algo que molesta o cuya carencia me hace sufrir (y el peor método para resolverlo): echar en cara al cónyuge la carencia de lo que quiero.

Echar en cara conductas o actitudes que molestan, duelen, hacen sufrir... no ayuda a nadie a cambiar. Es un desahogo -normalmente agresivo o victimista-. Humilla al otro, normalmente lo ofende (aunque sea verdadero).

Un principio fundamental: no discutir enojados. Porque enojados decimos muchas cosas que no pensamos realmente, de la peor manera y que se graban a fuego en la otra persona. "Vos siempre...", "vos nunca..."... "ya no te quiero..." "Como tu padre/madre/..."

Solo se busca herir... y se lo consigue. La persona herida, busca venganza y busca herir... Lastimándose mutuamente no arreglarán nada.

Si quiero resolver las cosas, ayudar a ser mejor, tengo que hacerlo sin humillar, animando a mejorar, no aplastarlo por lo malo que es...

No puedo sentarme a esperar que cambie, tengo que involucrarme en su cambio.

Sin echar en cara, animando, pidiendo, motivando...

Maridos y mujeres se echan en cara lo que les molesta o necesitan. Y a todos les parece normal que a cada uno le parezca insoportable lo que le molesta del otro, y una pavada lo que al otro le molesta de uno... A cada uno le parece importante lo que pretende y banal lo pretendido por el otro. Si se descuidan -y se dejan llevar por esa tendencia natural- comienzan a carecer de la mínima empatía necesaria para el

diálogo. Esto hace muy difícil la comunicación y uno cada vez está más enojado... Entonces recurre a meterse en la propia trinchera para defenderse de los reclamos ajenos, y a su vez bombardear la otra trinchera con reclamos propios, para demostrarle al otro qué malo que es... y que es mucho peor que yo... Se enojan cada vez más, buscan y encuentran cada vez más cosas negativas en el otro. Se van haciendo incapaces de ver cosas buenas. Se va viendo al otro como culpable de todos mis problemas... Un espiral que -si no se maneja bien- acaba explotando...

Parece de locos, pero somos así. Por eso hemos de estar atentos. Si lo manejaran mejor... -los dos- podrían vivir en paz. Vale la pena.

Hay que aprender a ser paciente y abrir el corazón sin echar en cara. A escuchar sin defenderse. A comprender al otro, ya que mientras no lo comprenda, no pondré entender lo que le pasa y no podremos resolver los problemas (que como los problemas matemáticos, tienen solución).

Tratar de comprender al otro. Cosa que no es fácil: los varones y las mujeres pensamos, sentimos, experimentamos y reaccionamos de manera diferente. No olvides el famoso libro: [Los hombres son de marte y las mujeres de venus](#). Y tenemos que aprender cómo vive las cosas el otro, de otro modo seremos injustos en nuestra valoración. Y para esto hay que aprender a escuchar sin defenderse, sin sentirse atacado. Y a expresarse abriendo el corazón, sin atacar, buscando entender al otro y que el otro entienda lo que me pasa. Con esa mutua empatía, nos vamos poniendo en condiciones de comprendernos y ayudarnos.

No se trata de dar oportunidades

A veces, cuando un cónyuge está cansado del otro, lo llena de reproches y, en un alarde de generosidad, se propone darle otra oportunidad para que cambie...

Pero no es cuestión de dar oportunidades. Como quien toma un examen para ver si el cónyuge aprueba o es reprobado. El asunto es cómo nos ayudamos, entre los dos, a superar problemas de comunicación, carácter, defectos... que todos tenemos.

Las cuestiones de amor nunca se resuelven así. Cuando lo pongo a prueba, muchas veces, inconscientemente, tengo la disponibilidad de bocharlo. Pero yo no debería querer bocharlo, debería querer verlo superar con creces el problema que me enoja, molesta, duele, impacienta... Sí le exijo cuestiones concretas, que las charlamos, "negociamos", tirando los dos para el mismo lado.

Se trata de crear oportunidades, de dar ocasiones, de facilitar lo que

quiero o necesito del otro.

No sólo el otro tiene que mejorar...

Cada uno de los cónyuges solo puede mejorar a uno de ellos... a él mismo. Pero a veces nos empeñamos en cambiar al otro... y así no vamos muy lejos.

Los defectos del otro, muchas veces, pueden ser una gran ocasión para que yo crezca en virtud. Y mi intolerancia ante ellos, es fruto -en parte- de mi falta de virtud.

Puede acabarse la paciencia -y se nos acaba-, pero en ese caso el problema es de mi paciencia, no del otro. Y siempre puedo recargar la paciencia que necesito.

Cuando hay buena voluntad de los dos lados, casi siempre se puede llegar a una situación aceptable para los dos lados, que es muchísimo mejor que la separación.

¿Qué pasa cuando echamos en cara lo que nos pasa?

Cuando uno está molesto, enojado, cansado... la primera reacción es cargar sobre quien se considera culpable de mis problemas y echarle en cara todo el asunto.

Olvidamos que, en parte, yo también soy culpable de mi malestar: mi impaciencia, mi soberbia, mi baja autoestima, mi frustración, mi susceptibilidad... hacen que me dé manija y agrande problemas.

Además la política de achacar al otro mis problemas no arregla nada. Suscita en el otro, la actitud refleja de defenderse. Ante un ataque recibido, no me fijo en lo que el otro sufre o tiene razón, sino que busco defenderme. Y ¿cuál es la mejor defensa? El ataque. De manera, que paso a echar en cara, los defectos del otro. Así entramos en una discusión sobre la malicia del otro, tratando de convencernos que el otro es muy malo... en vez de buscar cómo querernos mejor y hacernos más felices.

Y así se puede vivir en una espiral de reclamo y de mirar negativamente al otro... solamente como defensa de mí mismo...

Para ser felices necesitamos querernos más, mirarnos positivamente, ayudarnos... no atacarnos, criticarnos, defendernos...

Tratar de entender al otro y comunicar sentimientos

Varones y mujeres tenemos necesidades distintas. Además, se suman las diferencias de carácter que tenemos.

"Debería darse cuenta"... a veces decimos enojados. Pero posiblemente no se da cuenta. Habrá que decírselo.

No me corresponde. No lo valora. Le enoja todo. Siempre quiere salirse con la suya... El asunto es ¿cómo lo digo sin que se ofenda? ¿cómo lo digo con cariño, de modo positivo, animante?

Una tentación frecuente es banalizar las necesidades que yo no experimento. Quien no siente la necesidad de algo que el otro le reclama, tiende a pensar que lo que el otro le pide o le reclama es una pavada. Si soy muy casero y no me gusta salir, cuando me reclamen que salimos poco, reaccionaré menospreciando esa necesidad... Sin empatía, solo consigo aumentar el sufrimiento del otro, ya que no se siente comprendido (porque de hecho, no lo comprendo...), y rechazo satisfacer su necesidad.

Los varones -simplificando muchísimo...- necesitan sexo y comida. Las mujeres, cariño, compartir, hablar. Los varones y las mujeres suelen quejarse de las mismas cosas del "otro bando". ¿Y si en vez de despreciar las necesidades ajenas, cada uno se propone ayudar a satisfacerlas? ¿Y si cada uno se propone hacer feliz al otro, en vez de reclamar lo que el otro no le provee?

Para esto fundamental mejorar la comunicación. Sin discursos, sin sermones. No se trata de recordar al otro lo que no hace o hace mal, sino de transmitirle una necesidad mía que el otro no percibe. Alcanzan frases telegráficas: "me haría feliz...", "no sabés cuanto valoro...", "me dolió mucho lo que me dijiste el otro día...". Sin sermón, sin reclamo. Transmitir mi emoción, sentimiento, carencia... para que el otro lo sepa, para que después lo piense. Con cariño, sin buscar hacerlo sentir culpable: solo para que sepa que algo me haría feliz o lo que me duele. Y si la otra parte tiene un mínimo de corazón -que sí lo tiene- se empeñará en satisfacer esa necesidad o en intentar no volver a hacer sufrir.

Y cuando no hay acuerdos en algunas cuestiones, renunciar por amor a eso que no consigo quizá sea la solución. Obviamente, en una relación sana, las renunciadas no son unilaterales, sino que el amor lleva a los dos a renunciar a algunas cosas. Y si la renuncia es por amor, no genera rencores, ni es traumática...

Una concepción del amor como satisfacción personal conduce a fracasar afectivamente. Un amor sin entrega no es amor. Pero entrega amorosa, no entrega rencorosa (cedo, pero me quedo herido, guardo rencor por

haber tenido que renunciar a eso...).

Las renunciaciones rencorosas hacen mal al corazón. Si renuncio a algo, sin "perdonar" al otro por esa renuncia, mala cosa... eso no es un acto de amor. Cuando la renuncia es un acto de amor, me hace feliz. Si me amarga, significa que no la he procesado bien...

Búsqueda de acuerdos

Somos distintos. Hay personas más caseras y otras más salidoras. Unos más deportista y otros más sedentarios. Unos más independientes y otros que disfrutan compartiéndolo todo. Unos que necesitan más aire, y otros que tienden a asfixiar al otro... Por eso, hay que encontrar modos de vivir en pareja, en la cual los dos se sientan a gusto. Algunas parejas necesitarán más aire... y eso les hará bien. Hace falta creatividad para modelar el propio estilo de pareja.

Estoy convencido que dos personas, mínimamente buenas y generosas, son capaces de vivir en armonía, más allá de los cortocircuitos que puedan tener. Si el amor las llevó a casarse, significa que tienen la base mínima necesaria -que es bastante grande- para edificar una pareja razonablemente amable. Lo que, en algunos casos, puede incluir tratamientos psicológicos y psiquiátricos cuando haga falta...

Invertir cariño

San Juan de la Cruz nos dejó la extraordinaria frase llena de riqueza: "donde no hay amor, pon amor y sacarás amor".

1) En esta enseñanza se condensan tres enseñanzas de **San Pablo**:

Uno siembra lo que cosecha. Alguna temporada la cosecha se perderá y no se recoge, como pasa en la agricultura, pero también es posible que la siguiente posiblemente coseche más de lo esperado... Quien deja de sembrar por una mala cosecha, no volverá a cosechar nunca.

El que siembra abundantemente cosecha abundantemente...: "Sepan que el que siembra mezquinamente, tendrá una cosecha muy pobre; en cambio, el que siembra con generosidad, cosechará abundantemente. Que cada uno dé conforme a lo que ha resuelto en su corazón, no de mala gana o por la fuerza, porque Dios ama al que da con alegría" (2 Cor 9,6-7).

2) Ahogar el mal en abundancia de bien: "Bendigan a los que los persiguen, bendigan y no maldigan nunca. Alégrese con los que están alegres, y lloren con los que lloran. Vivan en armonía unos con otros, no quieran sobresalir, pónganse a la altura de los más humildes. No presuman de sabios. No devuelvan a nadie mal por mal. Procuren hacer

el bien delante de todos los hombres. En cuanto dependa de ustedes, traten de vivir en paz con todos. Queridos míos, no hagan justicia por sus propias manos (...) No te dejes vencer por el mal. Por el contrario, vence al mal, haciendo el bien” (Rom 12,14-21).

3) «La felicidad está más en dar que en recibir» (Hechos 20,35).

San Pablo recuerda estas palabras de Jesús. Si das generosamente, recibirás alegría. Se encuentra la felicidad, no cuando se la busca para uno mismo, sino cuando se la busca para los demás... No midas tanto lo que recibís... Pon amor y sacarás amor. No te canses de amar, serás feliz.

Sabiendo que -si lo hacemos por Dios- nada nunca se pierde...

Esperanza

La esperanza es de las virtudes más importantes. Todo lo que se consigue, es porque se ha confiado en conseguirlo. Cuando no se espera, no se consigue.

La desesperanza, el pesimismo, la visión negativa y tremendista, son sentimientos que salen de mi corazón, y debo trabajar sobre ellos. Soy libre de aceptarlos o buscar generar otros. Solo con una actitud positiva y esperanzada mejoran las cosas.

Hay motivos para tenerla, porque se han amado mucho; y tienen muchos motivos para luchar. A partir de esa esperanza se pueden curar heridas y construir un futuro mejor.

Esperanza, además, porque hay milagros. He visto muchos “milagros matrimoniales”.

Eduardo Volpacchio

Este artículo complementa uno anterior: [¿Separarse es una buena solución?](#)

Fuente: algunasrespuestas.wordpress.com.