Publicado: Martes, 13 Diciembre 2022 08:19
Escrito por Luis Javier Moxó

*Manuel Martínez-Sellés destaca que la prioridad para un cónyuge debe ser el otro cónyuge, antes que los hijos, porque la buena relación entre ambos es el mayor bien que se les puede hacer a ellos.*

Casado y padre de ocho hijos, Manuel Martínez-Sellés es jefe de sección de Cuidados Cardiológicos Agudos del hospital Gregorio Marañón, presidente del Colegio Oficial de Médicos de Madrid y autor comprometido en cuestiones bioéticas como la eutanasia o familiares, como en el caso de la última obra que ha dado a las librerías, Salva tu matrimonio (Rialp).

*-¿Qué le llevó a escribir este libro?*

-La experiencia de matrimonios cercanos que se han roto y la constatación de que la gente cada vez se casa menos y que terminan en ruptura más del 70% de los matrimonios. Los casados no ponemos suficiente empeño para triunfar en el proyecto más importante de nuestras vidas.

*-Muchos tendrán la tentación de pensar que esto no lo necesitan o que ya es demasiado tarde. ¿Qué les diría?*

-Solo pido el beneficio de la duda. Si un matrimonio lee el libro hasta el final y sigue la metodología propuesta me permito ser optimista. Cada capítulo termina con un breve ejercicio que debe realizar primero cada esposo de forma individual y luego uno que debe realizar el matrimonio de forma conjunta. Creo que será una experiencia muy bonita para los que la hagan.



Phoca PDF

*-En su libro destaca que hombres y mujeres somos distintos. ¿Eso es ir contracorriente?*

-Los hombres tenemos una pareja de cromosomas XY en todas y cada una de nuestras células. Las mujeres tienen XX en todas sus células. Somos distintos ya que nuestras parejas de cromosomas sexuales determinan nuestro sexo gonadal, con el desarrollo de testículos en los varones y ovarios en las mujeres y las hormonas producidas por esas gónadas determinan nuestra genitalidad y nuestro fenotipo sexual. Las diferencias entre hombres y mujeres se pueden apreciar en términos físicos, biológicos y psicológicos. Por supuesto que también existen diferencias en ámbitos sociales y culturales. Algunas de estas diferencias son muy importantes en la vida matrimonial y es importante conocerlas.

*-Pero usted va más allá y dice, no solo que somos distintos, sino que percibimos un mundo distinto…*

-Esta es una de las claves del libro y explica que el marido no tiene razón, pero la mujer tampoco. Un ejemplo clásico de estas percepciones distintas es la temperatura, a nosotros la que marca el termostato nos suele parecer alta y nuestras mujeres acostumbran a sentir frío. Pero hay muchos otros, nuestra visión y audición son distintas, ellas diferencian mejor los colores y nosotros poseemos una visión túnel, que nos permite ver de forma más clara y precisa a mayor distancia, mientras nuestras mujeres tienen una visión periférica mediante la que perciben mejor los detalles cercanos, pero no los más alejados. Las mujeres también tienen un mejor oído que los hombres. La lista es larga y explica muchas desavenencias en los matrimonios.

*-¿Qué me dice de las familias de origen? ¿Son una ayuda o un peligro para los matrimonios?*

-La respuesta no es sencilla, pero hay más de lo segundo. La familia política puede ser una gran fuente de discusiones. En los casos más graves puede ser incluso necesario cierto aislamiento, pero lo ideal es establecer límites claros, priorizar el cónyuge y estar particularmente alerta en momentos críticos como nacimiento de hijos, fiestas familiares y vacaciones. Evitar temas conflictivos con suegros y cuñados puede facilitar mucho la relación de pareja.

*-¿Es usted un esposo ejemplar?*

-Estoy muy lejos de ello. Pero la clave es que nos demos cada día una nueva oportunidad. La vocación matrimonial implica entregarse completamente a otra persona, nos hacemos vulnerables al otro. La vida matrimonial es fuente de muchas satisfacciones y alegrías, pero



Phoca PDF

incluye problemas, exigencias y no pocas decepciones.

*-¿Qué me dice del móvil?*

-Su mal uso lo convierte en enemigo del matrimonio. No debe entrar en el dormitorio y hay que apagarlo por la noche. Por supuesto que debería estar prohibido en comidas y reuniones familiares y silenciado en esos momentos a dos tan importantes. Tampoco recomiendo abusar de fotos (lo importante es vivir el momento) ni espiar el móvil del cónyuge (una falta manifiesta de confianza e incluso un delito). En los casos más graves mejor pasarse a un móvil que no sea smartphone.

*-Usted tiene ocho hijos. ¿Son los hijos el centro del matrimonio?*

-Desde luego que no, los hijos son un don y una maravilla, como sabemos los que tenemos la suerte de tenerlos. Pero no pueden ser el centro de la familia, el cónyuge debe estar siempre delante de ellos. Curiosamente, poner al esposo antes que a los niños provoca un impacto positivo también en los hijos. Aunque resulte paradójico, si queremos lo mejor para nuestros hijos, debemos priorizar nuestro amor hacia nuestro esposo.

*-¿Qué es eso del esposo 'idiota' que defiende?*

-Al menos uno de los esposos debería tener las características de IDIOTA: Ignorar lo malo; Dulzura; Integrar al otro; Original; Trabajador; Agradable. Si ambos son “idiotas” ese matrimonio será una gozada.

*-Matrimonio/familia frente a trabajo ¿Cómo conciliar?*

-Estoy en contra de la conciliación familiar. Conciliación viene del latín conciliatio. El concepto hace referencia a conseguir que dos partes opuestas logren llegar a un acuerdo en un término medio, pero familia y trabajo no deben estar al mismo nivel. Es cierto que muchas veces es superior el esfuerzo puesto en conservar o mejorar el empleo que el que ponemos para conservar o mejorar nuestro matrimonio, pero el matrimonio debe estar por delante de cualquier trabajo, está en juego nuestra felicidad y, si los tenemos, la de nuestros hijos. ¿Qué objetivo profesional llega a los talones de ese? En los trabajos no hay nadie insustituible, en el matrimonio y en la familia somos todos irremplazables. Salir a una hora prudente, desconectar cuando estemos en casa, mirar más allá de los ingresos, son normas que nos ayudarán a mantener un equilibrio sano. No es fácil, y la dificultad aumenta a medida que vamos teniendo éxitos profesionales.

*-¿Qué me dice de las “amistades peligrosas”?*



Phoca PDF

–Mi consejo es que los amigos sean comunes, idealmente matrimonios, aunque eso no es imprescindible. Las amistades son necesarias para la vida matrimonial, no debemos vivir aislados en una burbuja. Pero el amor entre esposos y el amor entre amigos son de órdenes distintos y el primero debe ser siempre el conyugal. Y sí creo que hay "amistades peligrosas" como las "especiales" del otro sexo, los solteros empedernidos anti-matrimonio, los que te invitan a planes inadecuados o hablan mal de tu cónyuge o del suyo, los que huyen de planes con nuestro cónyuge o los que son tan absorbentes que se comen tu tiempo.

*–Con trabajo, responsabilidades, hijos, ¿queda tiempo para el cónyuge?*

–La búsqueda de espacios y tiempos para una relación a solas con el cónyuge no es que sea importante, es esencial para el matrimonio. No disponer de un espacio propio solo para los dos suele ser un punto de fricción en muchos matrimonios. Yo recomiendo planificarlo, con protocolos que pueden, por ejemplo, incluir una hora al día y/o un día a la semana y/o un fin de semana al mes y/o una semana al año. La clave es cumplir con lo que acuerden ambos. Es difícil, muy difícil, pero debemos reservar un tiempo para hablar de todo, de lo pequeño y de lo grande, sin interferencias de terceros.

–¿Qué me dice del sexo?

–Pues que es muy importante. Pero hay que ir más allá. Las muestras de cariño nos ayudan a crecer como matrimonio. Besarnos con frecuencia, mirarnos a los ojos, darnos la mano. Parecen cosas sencillas pero su importancia es enorme. La ausencia de cariño suele acabar llevando a la incomunicación, a la falta de tacto y de sutileza.

*–Muchos acaban de terminar las vacaciones, ¿se habrán roto muchos matrimonios en agosto?*

–Los estudios muestran que las rupturas matrimoniales aumentan en periodo vacacional. Los motivos son varios, uno de ellos es que nos solemos generar expectativas sobre un viaje idílico en el que todo va a ser perfecto. Las vacaciones están plagadas de situaciones estresantes, debemos tomar "medidas preventivas" que suavicen o eviten los riesgos. Es clave asegurar que los dos quedemos satisfechos de lo planeado y que nos esforcemos por cumplir lo pactado, sabiendo que nos tocará ceder en más de un momento. Si priorizamos al cónyuge las vacaciones tendrán que incluir momentos románticos para estar solos. Si lo planeamos así las vacaciones pueden ser momentos preciosos que nos permitan descubrir aspectos del otro que no conocíamos,

*–Y el dinero, ¿une o desune?*



Phoca PDF

–Yo recomiendo unión total también en ese aspecto. Si los dos somos ya uno solo, qué sentido tienen las cuentas individuales, la separación de bienes, tener pisos a nombre de uno. Tener una única cuenta bancaria simplifica pagos, promueve la transparencia, evita sorpresas desagradables y es una muestra de confianza. Además, si uno muere el otro seguirá teniendo acceso a los fondos de manera inmediata.

*–Ya que menciona la muerte, ¿qué pinta un capítulo sobre la salud en un libro así?*

–Es verdad que me sale la vena médica y me ha apetecido poner mi granito de arena para evitar una separación distinta, la derivada de la muerte prematura de uno de los dos. Pero unas pautas sencillas, no fumando, teniendo una dieta adecuada e incorporando el ejercicio en nuestras vidas hace que vivamos no solo más sino mejor.

*–¿Qué me dice del perdón en el matrimonio?*

–Equivocarse no debe ser un motivo de frustración, sino una oportunidad de disfrutar de la belleza de la reconciliación. Pero no es fácil pedir perdón ni perdonar. Todos nos equivocamos, cuando lo hace nuestro cónyuge te toca quererlo tal como es y seguir construyendo nuestro matrimonio. En la gran mayoría de casos veremos que la equivocación no fue deliberada sino fruto de las limitaciones de nuestro cónyuge. Todo se puede perdonar, aunque hay realidades que rompen la confianza y dificultan o incluso imposibilitan vivir el día a día del matrimonio. En tales circunstancias la reconciliación no será posible hasta que termine dicha realidad. Ante esta situación, muy excepcional, el cónyuge está no solo en el derecho, sino en el deber de protegerse y proteger a sus hijos mediante la separación, pero haciendo todo lo posible para que esta sea temporal.

*–¿Un matrimonio “debe” ser feliz?*

–Sí, la felicidad es un ingrediente fundamental del matrimonio. Los matrimonios que ríen juntos tienen un vínculo más fuerte. Nuestro amor tiene que ser alegre, optimista, no hay otra opción. Sabemos que nos va a ir bien hasta el final. Hay trucos para estar felices como no quejarse del cónyuge nunca, no comparar nuestro/a esposo/a con los demás y no culpabilizar al otro, ni criticarlo, ni presionarlo. El humor es clave, ya hay que saber quitar peso a las contrariedades, comunicarse con sinceridad y claridad. Por último, por favor centrarse en lo que el otro hace bien.

*–¿Es un libro solo para creyentes?*

–No, es un libro para todo matrimonio, incluso para todo hombre y



Phoca PDF

mujer que tengan la ilusión de compartir su unión hasta el fin de sus días. Sí es cierto que los dos últimos capítulos abordan nuestra unión desde una perspectiva cristiana, mostrando como del sacramento del matrimonio surge una realidad nueva, mucho más profunda y bonita que la previa.

**Luis Javier Moxó, en [religionenlibertad.com/](religionenlibertad.com/)**



Phoca PDF