



Estas crisis suceden necesariamente en el matrimonio, son crisis de crecimiento; se sale de ellas y el amor se ha fortalecido

Pregunta: Llevo casada más de 11 años y están surgiendo en mi matrimonio una serie de problemas, pequeños, pero que me dan la sensación de que pueden acabar con él. No son nada del otro mundo, pero son cosas del trabajo de mi marido, del mío, de los niños, de todo. Parece que todo es ocasión para discutir y para enfriarnos que, en realidad, es lo que nos está pasando. Estoy segura de que a mi marido le pasa lo mismo, pero el caso es que no sabemos cómo hacerlo. ¿Qué podemos hacer?

No es difícil encontrar parejas que, después de un tiempo casados, te dicen que lo suyo es un aburrimiento. Es como compartir piso: sin ninguna motivación, ni expectativa de cambio a mejor.

Efectivamente, así es. La rutina, el aburrimiento, es una desidia que va colándose en el corazón poco a poco. Uno va perdiendo las ilusiones que lo llevaron a compartir la vida con esa persona. Los eremitas de

hace 2000 años lo llamaban el sol del mediodía en el desierto.

Esto no solo se da en el amor humano, también se da en el trabajo y aparece el famoso burnout. En la vida espiritual se le llama tibieza o desidia. Se da en todos aquellos amores que se pueden perder si no los cuidamos. Estos amores, como sabemos, son en esencia: el amor a Dios, el amor a la pareja y el amor al trabajo.

El primero se sustituye por alguna otra creencia menos exigente que palia la necesidad -que tiene la persona humana- de creer. Pueden ser los echadores de cartas, horóscopos, videntes, etc.

El amor a la pareja se sustituye por otra persona y así rehacer la vida, lo cual es engañarse. La vida hay que rehacerla con el que uno está.

Y el amor al trabajo se sustituye por cumplir mínimos y así evitar la posibilidad de ser sancionado o expulsado de la empresa en la que se trabaja.

Evitar esta situación o corregirla, si ya se ha llegado a ella, es empezar a querer de nuevo, comenzando por pequeños actos de amor: pensar en el otro, más delicadeza, cosas pequeñas agradables, educación, respeto. Todo esto ayudará a que la relación vaya adquiriendo algo de fortaleza, sobre todo si se hace en el tiempo, con paciencia, sin prisa, pero también sin pausa.

Es una crisis, pero esta palabra no tiene que asustarnos. Quiere decir que hemos llegado a una situación, en la cual, nuestro amor tiene que ser más profundo de lo que era.

Lo que había ya no nos sirve. Tenemos que ahondar en el amor. Si no se coge a tiempo puede uno llegar al aburrimiento del que venimos hablando. Pero tenemos que saber que el aburrimiento, en el fondo, es no querer. Cuando uno se esfuerza por querer ya está queriendo, aunque no lo note.

Hay que procurar ponerle remedio. Salir no es fácil, pero si uno, o mejor los dos, lo intentan, se puede siempre. Es una cuestión de querer y poner los medios.

La trampa es que en esa situación, aunque parezca mentira, se puede encontrar cierto confort. Se llega a crear un sentimiento de víctima que en el fondo tiene una cierta recompensa, ante la admiración o lástima que percibimos en los demás hacia nosotros y esa recompensa es suficiente para seguir hacia delante, sin hacer nada por mejorar.

«Avanzar en el amor es admitir que hay periodos donde no se siente y hay que seguir

Publicado: Jueves, 31 Julio 2025 09:12

Escrito por José María Contreras Luzón

Mi experiencia de muchos años es que, antes o después, el que se cree víctima fracasa y hace fracasar.

Estas crisis suceden necesariamente en el matrimonio, son crisis de crecimiento; se sale de ellas y el amor se ha fortalecido.

La sociedad actual está siendo educada en que amar es sentir, por eso hay tantas personas que no llegan nunca a amar de verdad al otro.

Para avanzar en el amor hay que admitir que hay periodos donde no se siente y uno tiene que seguir luchando por querer.

José María Contreras Luzón en eldebate.com