



LA CLAVE ESTÁ EN...

Se pueden considerar tres fases en las que un matrimonio tiene que enfrentarse a un problema: prevención, gestión y resolución del conflicto. Todo esto sin olvidar que muchas veces el primer bloqueo está en la definición del problema. El no saber cuál es la raíz del conflicto, impide conocer el modo de resolverlo.

Un medio de formación para padres y cónyuges, son los **cursos de orientación familiar** . En ellos uno se da cuenta que hay constantes que se repiten y que constituyen unos pilares para el buen desarrollo de una familia.

En la presentación de un centro de terapia familiar, al final de la sesión alguien preguntó cual eran los problemas que más afectan las relaciones matrimoniales o de parejas y la respuesta fue la misma: **la comunicación** .

Cuando se analiza esta palabra y se quiere definir qué es la comunicación, parece

que todo es muy fácil. Todos sabemos que un transmisor quiere enviar un mensaje, a través de un medio, a un receptor. Todos sabemos que existen los modales de la buena comunicación: sinceridad, respeto, sin ira, momento oportuno, saber escuchar, con cariño etc. Surge espontánea la pregunta: si esto es extremadamente simple, ¿por qué la comunicación sigue siendo el máximo responsable de los conflictos interpersonales?

VAMOS POR PARTES

Dicen los psicólogos que lo que determina nuestra conducta no es un acontecimiento así como ocurre, sino la *interpretación* que nosotros hacemos de este hecho. Vamos a visualizarlo con un ejemplo. Un padre decide proponer a sus tres hijos que le ayuden a arreglar el jardín de casa y se encuentra con tres tipos de respuestas: 1) ¡Fantástico! Mi padre me considera tan mayor que quiere que le ayude en esto. 2) ¡Qué bien! Puedo pasar la tarde con él y así hablar de unos temas que tenía pendientes. 3) ¡Qué horror! Otra vez mi padre que quiere fastidiarme la tarde, sabiendo que yo tenía otros planes.

Está claro que el hecho es el mismo, pero la manera de enfrentarse e interpretarlo, totalmente diferente.

Actitud positiva ¿Donde queremos estar nosotros? Cuando nuestro consorte nos propone algo, ¿lo queremos ver

como nuestro peor enemigo que está aplicando la última estrategia para fastidiarnos la vida, o lo queremos ver como aquella persona que nos enamoró con locura, con la que hemos pasado muchos años juntos, y que quiere seguir compartiendo el día a día con nosotros? Nuestra actitud frente a la vida en general, y en nuestro matrimonio en concreto, puede ser la clave para decidir si los pequeños acontecimientos diarios van a tomar forma de problemas o de fuente de unión.

Saber amar. Son interminables las definiciones del amor. Más. Cada uno se identificará con la que más le guste, pero hay una definición, quizá poco romántica, que me hizo reflexionar mucho. **Amar es hacer.** El marido le dijo: *Cariño pienso en tí todo el día.* La mujer contestó: *Deja de pensar, recoge el lavaplatos, tiende la ropa y escucha a tu hijo que tiene un problema en el cole.* No hay amor más grande que una madre que se levanta por la noche para atender al niño que llora. Creo que en ese momento ilusión sentimental hay muy poca, pero amor mucho.

Pero... ¿vale la pena? Es bueno ver porqué discutimos. Vamos a hacer un test personal y analizar los motivos de nuestras últimas discusiones. Probablemente, los temas causantes del conflicto tratan de algo totalmente opinable, cuya conclusión final no va a condicionar nuestra vida. Qué tristeza descubrir haber iniciado y mantenido una discusión por *el mero deseo de tener la razón.* Lo peor es ver que los temas conflictivos se repiten y volvemos con las mismas tensiones. ¿No será mejor eliminar estos argumentos y reservar las energías para fomentar otros que aporten unión y alegría?

¿Iguales o diferentes? Lo que más me gusta de mi mujer es...que es mujer. A los hombres, ellas nos atraen intelectual y sexualmente por su femineidad, muy distinta de nuestra masculinidad. A veces los hombres llevamos horas buscando una solución y ellas, con esa capacidad intuitiva que las caracteriza, en un segundo la encuentran. Somos diferentes, dentro de la fantástica igualdad de dignidad como personas.

En una conversación, el trato, la modalidad, la ternura, los tiempos están condicionados por estas diferencias. La búsqueda del momento adecuado para hablar tendrá que estar pendiente a veces de un partido de fútbol y a veces de una película romántica. Y tenemos que tener en cuenta, que hasta la finalidad de la conversación puede ser diferente. Muchas veces los hombres (que nos creemos importantes) nos dedicamos a *solucionar problemas* con un sí o un no, y con esto pensamos que está todo resuelto. Las mujeres quieren mantener una conversación más rica en detalles, en emociones, en acontecimientos del día a día con el objetivo de compartir sus pensamientos y deseos con el marido. Por esto muchas veces la pregunta que hace una mujer no espera una respuesta (que ya tiene), sino un tiempo y una preocupación para compartir. Y mientras no se entienda esto, seguiremos desperdiciando oportunidades para aumentar los elementos de unión.

Alma y cuerpo. *Los que buscan la realización de la propia vocación humana y cristiana en el matrimonio, ante todo están llamados a hacer de esta 'teología del cuerpo', el contenido de su vida y de su comportamiento.* Buscar una unión espiritual en el matrimonio, olvidándose

de las realidades carnales, llevaría a una anomalía de la entrega. Por esto la sexualidad dentro del matrimonio es un componente fundamental para el enriquecimiento y acercamiento recíproco, un excelente medidor del bienestar de la relación y una de las más delicadas fuentes de comunicación, ya que alcanzando la máxima intimidad de la entrega, nos



permite alcanzar la completa unidad de los esposos. Es responsabilidad de cada uno de los cónyuges poner los medios para conciliar la diferencia de sensibilidad entre el hombre y la mujer respecto al modo de vivir la intimidad sexual.

Fidelidad. No se puede banalizar. Se ha llegado a decir y escribir que una relación extramatrimonial puede enriquecer el matrimonio. Por favor, ¡seamos serios! ¿Quién, con uso de razón, puede decir que se siente más feliz si su marido se ha ido con otra? Una relación sexual, por ser tan íntima, crea unos vínculos indisolubles que no se pueden cancelar. El adulterio, rompiendo el compromiso adquirido entre los dos, abre unos lazos que condicionarán de manera inequívocamente negativa la relación y comunicación. Será imposible mantener aquella mirada limpia y sincera que nos caracterizaba antes. Yo iría a más. Fidelidad no solo del cuerpo, sino

también del corazón. El compromiso adquirido con el cónyuge, es total. Por esto habrá que ser cuidadosos y prudentes en la calidad del trato diario con personas del otro sexo. Demasiadas intimidades pueden constituir una infidelidad del corazón, previo a una infidelidad del cuerpo.

En resumen la aparición de un conflicto tiene que fomentar la ilusión de mejorar nuestro matrimonio. Si aprendemos a gestionarlo, tendremos la clave para superarlo. Con una **actitud positiva** podemos estimular la necesidad de una formación continua para la solución del problema en concreto. Todo esto metido en un clima de alegría, imprescindible para hacer del hogar un lugar atractivo. ¿Quién ha dicho que es fácil? Pero hay que tener la seguridad que lo mejor que nos puede pasar es mantener nuestro camino con nuestro cónyuge.

Salvatore Di Stefano



DEVOCIÓN AL SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

En el año 1689, Jesucristo comunica a Santa Margarita María de Alacoque :

“He aquí el corazón que tanto ha amado a los hombres, que no se ha ahorrado nada, hasta extinguirse y consumirse para demostrarles su amor. Y en reconocimiento, no recibo de la mayoría sino ingratitude.” Ve el Corazón de Jesús coronado por espinas, y rodeado en llamas y en el interior, había una llaga abierta que derramaba sangre y con ella salía una cruz.

La santa francesa dedica todos sus esfuerzos para extender la devoción al Sagrado Corazón de Jesús, que se propaga por toda la cristiandad, hasta hoy; especialmente con la práctica de honrarlo los primeros viernes de cada

mes, confiando en las inefables promesas que el mismo Jesús hizo:

- Les daré todas las gracias necesarias para su estado de vida.
- Les daré paz a sus familias
- Las consolaré en todas sus penas.
- Seré su refugio durante la vida y sobre todo a la hora de la muerte.
- Derramaré abundantes bendiciones en todas sus empresas.
- Los pecadores encontrarán en mi Corazón un océano de misericordia.
- Las almas tibias se volverán fervorosas.

