

## El matrimonio

### Algunas cosas fundamentales que nos ayudan a vivir una vida conyugal realmente plena, alegre, positiva.

(transcripción no revisada de 3 motivaciones)

#### Primer encuentro:

Pienso que hay muchas cosas hoy día que empañan o enturbian, de algún modo, la relación conyugal. Vemos matrimonios distanciados, ya sea por desengaños, discusiones o simplemente por estar metidos de llenos en el trabajo, etc. Y no logran un intercambio más profundo y de corazón. Pareciera que ese tiempo hermoso del enamoramiento, cuando pololeaban, cuando estaban de novios, quedó muy lejos y el amor, esa irradiación de encanto que tenía el amor, se ha ido perdiendo.

¿Qué cosas hacen que el amor se mantenga lozano, fuerte, hermoso? ¿Qué cosas constituyen esa felicidad y hacen que sea hermoso estar juntos? ¿De dónde provienen?

Esto es lo que quisiera tomar como línea de estas meditaciones o conversaciones que queremos tener.

Quisiera referirme, en primer lugar, a *la actitud de respeto*.

### **El respeto en la vida matrimonial**

Siempre que pienso en la vida matrimonial y, en general, en las relaciones interpersonales, pienso que la clave de una relación positiva radica en el respeto mutuo. Una actitud de la cual, a veces, se habla poco y que está muy ausente pero que es muy importante y trae muchas consecuencias.

En primer lugar, primero veamos qué no es el respeto. No pienso en el respeto en esa especie de distancia que existe frente a una persona a la cual se le tiene miedo, con quien uno no se atreve a hablar porque es demasiado imponente. El respeto no es distancia, no es temor. Tampoco es esa especie de gentileza, de diplomacia. El respeto no se refiere simplemente a buenas maneras, buenos modales, a un buen trato, manteniendo cada uno su lugar y sin que haya una mayor cercanía. No nos referimos a este respeto sustancialmente.

- *¿Qué es el respeto para nosotros?*

Primero, mientras más cercanía, mientras más intimidad, más respeto tiene que haber entre esas personas que así se aman o están cerca. Si el respeto falta, no es posible la intimidad. Más adelante, cuando tratemos más a fondo el respeto, veremos por qué no es posible esta intimidad.

El respeto es la capacidad de admiración del tú. Cuando tenemos al frente al cónyuge, al tú, al esposo, a la esposa, se despierta una admiración y casi una cierta veneración, porque esa persona, para uno, es valiosa; la tengo muy en alto; pienso que esa persona tiene cualidades extraordinarias, muy hermosas, que vale la pena. Piensen ustedes por qué se enamoraron,

qué sucedió... En primer lugar, se atraieron, se sintieron atraídos por cosas que vieron en el otro y que les llamaron la atención, que las encontraron valiosas. Encontraron que esas cosas los enriquecían y que esto era lo más importante para ustedes.

Sin embargo, ¿no suceden que después de un tiempo, después de uno o dos años de matrimonio, de repente se deja de admirar a ese tú como antes se lo admiraba? Ahora se le conocen sus lados débiles, sus fallas; viene el desencanto, que es natural, normal, porque ninguno de nosotros es un dechado de perfecciones; todos tenemos debilidades, porque somos humanos, criaturas, hijos de Adán. Pero esto no nos quita que seamos personas realmente valiosas, que tenemos cualidades. Lo que sucede es que nosotros agrandamos los lados oscuros, los lados más turbios, más opacos de las personas. Las personas se nos empañan a nuestra vista y no la vemos en lo que realmente es y vale.

El respeto siempre tiende a encontrar lo hermoso, lo positivo, lo grande, lo valioso que hay en el otro. Y esto tenemos que hacerlo siempre de nuevo. Nunca permitir que aquello que no es tan positivo, que no es tan valioso en la persona, deje de lado y nos impida ver lo valioso que hay en ella.

El P. Kentenich, fundador de Schoenstatt, dice que tenemos que ser como las abejas, no como las moscas. Las abejas van de flor en flor buscando lo hermoso, lo valioso que hay en cada flor; sacan la dulzura que hay en ella, el néctar, y con eso se enriquecen. En cambio, la mosca va de un lado a otro buscando la suciedad, la mugre y ahí se para. Tenemos que tener una existencia de abejas; descubrir la pepita de oro que hay en el tú. Y esto hemos de hacerlo cada día de nuevo.

¿Cómo miramos a nuestro cónyuge? ¿Cómo lo consideramos? ¿Hemos caído en esa especie de decepción, de mirarlo con ojos críticos, de ver en él solamente lo negativo y criticamos y criticamos y hacemos la vida imposible? ¿Es ése nuestro trato o es un trato de admiración, de respeto?

El respeto, además, es dejar espacio al otro. Cada persona es una individualidad, es alguien que tiene una originalidad y que, por lo tanto, tiene una misión propia. Mi cónyuge, mis hijos, cada una de las personas que tenemos a nuestro lado es un ser original y tenemos que permitirle que sea lo que es e, incluso, promoverlo. No podemos hacer a los otros según nuestra real gana; no podemos dictaminar que así tiene que ser, como nosotros quisiéramos. La otra persona no es así como nosotros queremos sino como la hizo Dios. Tenemos que aceptar a esa personas tal como es y no como nosotros queremos que sea. Y si tiene que superar algunas cosas, tenemos que ayudarla, pero tenemos que hacerlo con delicadeza, con respeto por su originalidad. No podemos pedir peras al olmo, no podemos manejar la vida de la otras persona, encasillarla y dictaminarle cómo debe ser. La otra persona tiene derecho a ser como ella es, como ella lo siente, como ella lo quiere. ¿Respetamos el sentimiento de la otra persona? ¿Respetamos su ser en las discusiones, en el diálogo? ¿Somos capaces de recibir lo que la otra persona quiere comunicarnos? ¿Dejamos que se exprese? ¿Escuchamos, atendemos lo que ella nos quiere decir? ¿Somos receptivos frente a lo que la otra persona nos quiere entregar o apenas nos empieza a decir ala interrumpimos con lo que nosotros pensamos y damos por terminado el diálogo? Y dejamos a la otra persona decepcionada porque quiso decirnos algo, porque sintió que no la entendimos. ¿Dejamos espacio para sus gustos, a sus intereses? ¿Nos alegramos que sea así y promovemos sus cualidades o simplemente las minimizamos?

Creo que estas cosas son de la vida cotidiana y se requiere mucho tacto para mantener una relación hermosa, viva.

Una de las mayores preocupaciones nuestras debería ser ese tacto para no herir al tú; esa manera de comportarse en las palabras, gestos, hechos, acciones, que se preocupa de no herir nunca.

Creo que todos somos sensibles, de alguna manera, aunque muchos se ponen una caparazón. Lo más sensible que tenemos es el amor al propio yo. Si a nosotros nos tocan nuestra honra o si alguien dice alguna cosa que no nos parece bien, que nos hiera, no nos quedamos muy contentos. Acusamos recibo y la espina queda y se reacciona después de acuerdo a esa espina que no está clavando. Y si nos dicen algo, tal vez sin mayor importancia, la espina nos recuerda nuestra herida y nos defendemos.

No es fácil sanar estas heridas cuando mutuamente nos herimos. Cuantas veces en las discusiones decimos palabras que son como dardos y que nos duelen profundamente.

No causemos heridas al tú, no nos causemos heridas mutuamente; tengamos delicadeza, tacto. Este es el respeto que requiere la relación conyugal para ser una relación hermosa, una relación positiva.

Admirar, dejar el espacio al otro, no herirlo. En esto consiste el respeto.

La planta de nuestro amor hay que regarla, cuidarla, como lo más preciado que tenemos, como lo más importante. Muchas veces damos tanta más importancia a otras cosas que a mantener esta atmósfera de respeto entre nosotros.

Ojalá ustedes puedan conversar en la intimidad sobre esto. También pueden hacerlo en grupo, en general, con mucho tacto y respeto. Creo que nos haríamos un bien tremendo.

- *¿Qué hacer cuando nos hemos faltado el respeto?*

¿Nos quedamos heridos, reaccionamos, sangramos por la herida? ¿O sanamos esa herida? ¿Cómo la sanamos?

Primero que todo, sanamos las heridas pidiéndonos perdón y perdonando de corazón y expresando ese pedir y dar perdón. Expresarlo con gestos, con una actitud marcadamente delicadeza y respetuosa. Tenemos que reparar lo que hemos hecho mal.

¿Y la persona que fue herida, qué tiene que hacer? Tiene que perdonar, ¿cuántas veces? Setenta veces siete, dice el Señor. Es decir, siempre. ¿Lo hacemos?

Perdonar no significa olvidar que nos han herido, pero sí comprender la debilidad del otro y pensar que también nosotros hemos hecho cosas erradas, que nos hemos equivocado y aceptar que el otro también se equivocó pero que se ha arrepentido. De lo contrario, no tenderíamos derecho a ponernos ante Dios y rezar el Padrenuestro decir: *Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden...*

Tenemos que expiar por nuestras culpas, por nuestros pecados. Y quizás ese dolor que el otro me ha causado es una buena ocasión de reparar, de expiar un poco nuestras propias culpas, de añadir esta pequeña astilla a la cruz del Señor.

Hagamos de nuestra vida una vida hermosa. No permitamos que nuestra vida conyugal, que nuestra convivencia se vuelva pesada, opaca, agria, amarga, llena de recriminaciones. Dejemos entrar aire limpio a nuestra relación; dejemos que la atmósfera mariana se haga sentir; que esa atmósfera de delicadeza, de respeto, sea el aroma que respiramos en nuestro hogar.

## **Segundo encuentro:**

Hemos planteado nuestra línea de meditaciones futuras expresando que queremos, de algún modo, salvar nuestro amor conyugal, luchar porque que nuestro amor mutuo sea un amor hermoso, hoy día, cuando esto parece casi imposible. Que nuestro amor sea un amor positivo, que estemos felices de estar juntos, de nos queramos como nos enamoramos, cuando nos conocimos, en nuestro pololeo, en nuestro noviazgo.

Muchas veces, esta relación se va poniendo mustia y nosotros no queremos que sea así. Si unimos nuestra vida para siempre, fue porque queríamos ser felices.

Dijimos que el alma, la clave, lo primero de esta felicidad matrimonial, residía en el cultivo de una atmósfera de respeto entre nosotros. Queremos que el respeto sea el aroma que se percibe en nuestra relación, en nuestro hogar, dondequiera que estemos. Mientras más intimidad, más respeto. Porque ello nos permite darnos y aceptarnos como somos. De o contrario, siempre tendremos que defendernos de la agresión del otro. Si el otro nos ataca, si nos hiere, tenemos que defendernos y es imposible que se dé una conjunción , una relación, una fusión de corazones.

### **Alarmas y lubricantes del amor conyugal**

En este segundo encuentro, quisiera referirme a algo que se refiere un matrimonio español que escribe sobre el proyecto del matrimonio. Ellos hablan de las alarmas y los lubricantes del amor conyugal.

#### **◆ Alarmas:**

¿A qué se refieren?

A veces, en nuestra relación, se van produciendo ciertas situaciones que podrían describirse como una luz amarilla. Es decir, aparece una señal, una nubecilla en el horizonte que si se sigue intensificando, desarrollando, presagia una tormenta, un mal término. Son pequeñas señales, pequeñas alarmas que, si nosotros las tomamos en cuenta realmente, nos indican que hay algo que puede enturbiar nuestra relación, nuestro cariño, nuestro amor; algo que nos va a hacer daño y que, por lo tanto, debemos superar, debemos

curar, debemos alertarnos. Y para ello, debemos hacer algo. Son las alarmas, las luces amarillas que nos ponen en alerta y que debemos evitar que se vuelvan luces rojas, cuando ya tenemos poco o nada que hacer, cuando ya las relaciones se han roto.

Estas luces nos deben servir como llamadas de atención de algo que puede venir y que no debe pasar entre nosotros.

- *¿Cuáles son esas alarmas, esos signos que nos llaman la atención?*

Este matrimonio español dice:

- *"El silencio o el uso de monosílabos para responder.*

La cuestión es no propiciar una conversación fluida. ¿Cómo te fue? Bien. ¿Qué hiciste hoy día? Trabajé. ¿Algún problema? No, nada especial...

Cuando se da este tipo de monosílabos, es señal de que está pasando algo que es necesario arreglar. Quizás uno de nosotros no se comportó como debía.

- *La falta de sonrisa, la tristeza en la mirada.*

Los esposos ya no se sonríen, ya no se miran mutuamente con esa simpatía que debiera ser normal; con esa actitud diáfana y alegre de verse cada día, de preguntar y contarse cómo ha sido el día de cada uno. Cuando las caras empiezan a ponerse triste, significa que las cosas no están marchando bien. Es una luz amarilla que nos indica que no podemos seguir así. Hay un adagio antiguo que dice que el demonio pesca en aguas turbias. Si no hay alegría, Dios se está alejando. Uno de los principales frutos de la presencia del Espíritu Santo es la alegría que es el signo de que Cristo está presente. No puede faltar la alegría. Si falta, significa que algo no está bien.

El olvido de detalles que se van dejando de lado, que se van perdiendo, como fechas, aniversarios, regalos, ritos, gestos del matrimonio, indican que algo no funciona bien. Sabemos que el amor en la vida matrimonial, como todo amor, se va cultivando con pequeñas cosas: palabras, gestos, regalos, simples y sencillos. Y si se dejan de lado en la relación matrimonial, el amor decae. Con estas pequeñas cosas, detalles, el amor se enciende, crece, se mantiene vivo. Y si dejamos de practicarlas, el amor se va muriendo. Si no nos acordamos de nuestro aniversario, del cumpleaños, del santo de nuestro cónyuge, de la salida que habíamos programado, etc., significa que no le dimos importancia. Por supuesto que uno se puede olvidar alguna vez de alguna de estas cosas, pero cuando empieza a repetirse este olvido, significa una luz amarilla...

Cuando la desgana, la apatía, no querer hacer nada, la lata, se repiten y pasan a ser "algo normal" entre nosotros, no dan vida a nuestro amor y nos indican que algo pasa.

- *La pérdida de sensibilidad hacia la situación del otro, el ensimismamiento nocivo.*

Cada uno está centrado en sí mismo y que nadie lo moleste. Siempre está centrado en su yo: que nadie me moleste, yo quiero esto, yo quiero que se haga así, a mí me gustan así las cosas... Un amor verdadero se centra siempre en el tú y está preocupado de agrandar a ese tú en todo lo que pueda. No puede ser que lo único que valga, lo único que importe sea *mi*

querer y si no se hacen las cosas según mi querer, estallo... Esta situación es también una luz amarilla.

- *El aislamiento bajo cualquier forma.*

El aumento de horas que se pasa ante el televisor o el computador. A veces se pasan horas y horas viendo un partido de futbol, viendo tal telenovela; navegando en internet, chateando, etc. Y ¿dónde está el otro? ¿No existe? Subjetivamente no existe para mí. Cuando amo de verdad, el otro existe para mí y me importa lo que está haciendo, no simplemente me importa lo que tengo ganas de hacer sino que siento o percibo lo que el otro desea hacer, lo que al otro le gusta o le gustaría hacer.

Tenemos que prestarnos atención mutua, ser sensibles el uno frente al otro.

- *El retraso en las horas de llegada a casa por cualquier excusa.*

A veces se queda uno en el trabajo para dar tiempo a que los niños se hayan acostado y llegar en una hora en que todo esté tranquilo, para poder ver televisión con tranquilidad. O también, para evitar al otro, estar lo menos posible con él porque la relación ya está debilitada y no se quiere enfrentar las dificultades. Entonces, la excusa para no llegar a casa es el mucho trabajo que se tiene en la oficina. Puede ser que alguna vez haya exceso de trabajo, pero si esto se repite y se hace una situación habitual, es distinto y pasa a ser luz amarilla...

- *La búsqueda de actividades particulares en los momentos de ocio, la recuperación de hábitos de soltero(a) que excluyen al cónyuge.*

¿Hacemos deportes juntos? Cada uno puede tener su deporte y que le guste y goce con él, pero si cada uno practica únicamente su deporte y nunca hacen nada juntos, significa que algo del matrimonio no funciona. ¿Salimos juntos en bicicleta, por ejemplo; a caminar, a ver alguna exposición, etc.? Los hábitos de soltero son producto de alguna situación anormal y esto no puede perdurar entre los cónyuges si no querer terminar mal como normalmente sucede.

- *El no salir nunca juntos y solos, y buscar siempre la compañía de alguien más.*

En el tiempo del noviazgo, cuando se enamoraron, lo único que querían era estar juntos, solos, sin ninguna otra compañía, otra persona al lado. ¿Por qué ahora siempre queremos tener otras personas al lado?

- *El aumento de los ataques a la familia del otro.*

¡Que tu papá, que tu mamá, que tus hermanos... ! Es otra luz amarilla que nos indica que algo no anda bien...

- *El acostarse cada uno a una hora haciendo vidas paralelas.*

- *El hacerse el dormido cuando el otro llega a la cama evitando un posible encuentro.*

Podríamos agregar muchas otras luces amarillas. Lo importante es que las sepan identificar.

Plantéense estas preguntas cuando conversen:

- ¿Qué cosas nunca debieran suceder entre nosotros?
- ¿Qué cosas entretenidas se puede hacer como matrimonio?
- ¿Cómo salir al encuentro del otro y hacer más interesante, más entretenida nuestra vida matrimonial?

Muchas veces, los matrimonios no saben hacer cosas entretenidas, hacer deportes juntos, ir a bailar juntos, ir al cine, al teatro juntos. Las relaciones hay que cultivarlas sino el amor se muere, se pone mustio.

### ◆ **Lubricantes**

¿Cuáles son los lubricantes de nuestro amor?

Son detalles que ayudan a que la relación matrimonial funcione mejor. Cada uno conoce lo que al otro le gusta. Si sabemos que al otro le gusta comer helados, entonces no nos preocupamos de invitarlo a comerse un helado o tener helados de postre. O si le gusta un plato determinado, le preparamos ese plato para que goce. El otro tiene que darse cuenta de que tratamos de hacerlo feliz. Esta es la filosofía de verdadero amor: tratar que el otro sea feliz.

- Recibir con una sonrisa al otro cuando llega. A veces hacemos más fiesta a una mascota que al cónyuge.
- Un comentario halagador: ¡qué bonita te ves con ese vestido, con ese peinado! ¡Qué fantástico te fue en tu trabajo!
- Tomar las cosas con humor, no hacer de todo una tragedia. Romper el hielo, tomar las cosas con amplitud, con magnanimidad.
- Recuperar la capacidad de entretenerse, de disfrutar juntos. Tenemos que conquistarnos mutuamente, siempre de nuevo

Reavivemos nuestro amor. Pidamos al Señor y a la Santísima Virgen que nuestro amor siempre florezca, que ninguno de nosotros se quede ensimismado, en su propio yo; que nos hagamos interesante la vida mutuamente. Que sepamos limpiar la atmósfera de nuestro amor. Que hagamos cosas lindas, detalles, gestos, llamadas por teléfono, etc. Todo esto hace la vida hermosa y que la vida matrimonial sea entretenida.

Que sepamos detectar las luces amarillas para que no se transformen en luces rojas. Y si hay una luz amarilla y se repite tres o cuatro veces, que sepamos buscar la ocasión para conversar y ver qué nos está pasando.

## **Tercer encuentro**

Nos encontramos en un tercera reflexión. Hemos querido abordar diversas facetas de nuestra vida conyugal. La meta que nos propusimos al comienzo es ser matrimonios felices, dichosos de vivir juntos, de compartir la vida, de constituir una familia.

Decíamos que para ello tenemos que cultivar, en primer lugar, una gran virtud que es el respeto. Es como la tierra madre de alguna manera de una hermosa relación matrimonial.

En un segundo encuentro, agregamos otras facetas de la vida conyugal. Tenemos que estar atentos a las luces amarillas que se presentan en nuestra vida matrimonial y abordarlas a tiempo sin tener que llegar a las luces rojas.

En este tercer encuentro, quisiera abordar con ustedes otra faceta de nuestra vida norma como matrimonio.

### **Los conflictos de la relación matrimonial**

Todos nosotros tenemos conflictos. Donde hay dos o tres personas, siempre se generan conflictos. Es lo normal, y de alguna manera, es evidente puesto que somos hijos de Adán, porque tenemos limitaciones, por miles de razones. Nadie está exentos de los conflictos. En esta tierra siempre habrá conflictos. La gran diferencia que hay es saber superar esos conflictos, de lo contrario, sucumbimos con los conflictos.

Una psicóloga universitaria decía que los matrimonios que se han separado no tuvieron más conflictos que las parejas que no se han separado. El problema es que no los supieron enfrentar.

Pues bien, esto es lo que queremos reflexionar ahora: la necesidad de abordar nuestros conflictos; de solucionarlos. Y abordarlos en una forma positiva. Porque podríamos abordar estos conflictos de una forma negativa; hacer de estas tensiones normales que existen en el matrimonio, tensiones destructoras y no tensiones constructivas, creadoras.

#### **◆ ¿Cuáles son los conflictos más normales en la vida matrimonial?**

- ***El dinero***

Pensemos en los conflictos que se generan por el uso del dinero. O porque el marido o la mujer no sabe cuánto gana su cónyuge. O quién gana más y, por eso, quién es el que manda, quién tiene la sartén por mango. En muchos casos se da que la mujer gana más que el marido.

¿Cómo utilizamos el dinero? ¿Qué compramos? ¿Qué no compramos?

Sucede también que, de repente, el marido llega con un auto o una moto nuevos y nadie sabía nada. Resulta que a él le gustaba un modelo y lo compró sin siquiera conversarlo en su cónyuge.



- ***Conflictos en la vida sexual del matrimonio***

Son muchísimos, de alguna manera normales. Por de pronto, en la primera etapa del matrimonio. ¡Cuánto cuesta al matrimonio llegar a una armonía! Y cada etapa del matrimonio va exigiendo readecuaciones que a veces no se producen y entonces se crean situaciones muy difíciles.

- ***Diferencia de carácter***

Siendo un cónyuge hombre y el otro mujer, significa dos psicologías distintas; una manera de sentir, de juzgar distintas. La sensibilidad del hombre es muy distinta a la sensibilidad de la mujer. El hombre y la mujer no ven en la misma forma, no sienten, no juzgan la realidad de igual forma. Y esto crea tensiones, roces, saltan chispas; se generan discusiones y peleas grandes.

Cada uno tiene su carácter; uno será más introvertido, el otro más extrovertido. Uno es más sociable, en cambio, el otro es más amigo de quedarse en la casa.

- ***La educación de los hijos***

Se generan conflictos por la manera de educar a los hijos. Cada uno de los cónyuges viene con una historia detrás; fue educado de una cierta manera y cada uno piensa que su educación es la mejor para los hijos. Hay muchos conflictos que se derivan de este tema.

Hay cientos de conflictos, lo cual es algo normal; hay conflictos pequeños y conflictos grandes; conflictos agudos que permanecen siempre y que siempre crean una tensión que no es positiva, que es difícil.

- ◆ **Formas de abordar los conflictos.**

- ***Formas negativas:***

- ***Con un golpe de autoridad***

A veces se solucionan los conflictos por un golpe de autoridad: *esto es así, yo lo digo, yo soy el que mando*. Esto es muy común en una cultura machista, donde el hombre tiene siempre la última palabra y hace lo que se le ocurre, lo que dice su real gana. Y se da muchas veces en la mujer una actitud sumisa, que soporta, que agacha la cabeza, que sigue lo que el hombre decide. A veces se da también una actitud de la mujer que es autoritaria.

Sin embargo, ninguna de estas actitudes es la correcta ni soluciona los conflictos. A veces, personas que se sometieron durante muchos años, de repente explotan y el matrimonio se acabó... Ya no se soporta más el ser subvalorado, oprimido por el otro.

- ***Mediante una "negociación"***

Hay otra manera negativa de enfrentar los conflictos que es "negociar" la solución: tú quieres esto, yo esto; busquemos una solución intermedia. Pero en el fondo, ninguno de los dos queda contento; ambos tuvieron que ceder pero quedaron insatisfechos porque no se aceptó realmente lo que cada uno quería.

- **Formas positivas:**

- **La complementación**

¿A qué aspiramos nosotros en relación a los conflictos? Es llegar a una *verdadera complementación*. Normalmente, cada uno tiene algo de verdad; es difícil que uno posea toda la verdad o toda la equivocación. Hay diversos puntos de vista para juzgar y entonces buscar la complementación es lo más positivo. ¿Por qué no complementarse, enriquecerse mutuamente? Somos diferentes, pero no es malo que la mujer sienta de una manera y el hombre, de otra manera. Ambos están hechos para que lo que se dé en la verdad sea una complementación, un enriquecimiento de ambos modos de ser, de ver, de juzgar, que de suyo son parciales.

Queremos ir por ese camino. Pero para ir por este camino, para tener una vida agradable, armónica, para tener riqueza en nuestra relación, hemos de tener un modo de proceder.

*¿Cómo va solucionando nuestros problemas?*

En primer lugar, hay algunas cosas que no debemos hacer.

Normalmente, un conflicto cuando está al rojo vivo, no se soluciona. Si estamos en medio de una discusión, cuando ambos o uno de los cónyuges están sulfurados, es tiempo perdido tratar de llegar a una solución. Puede haber insultos, expresiones desagradables, hirientes, violencia.

La búsqueda de una solución debe hacerse en un momento adecuado, con tranquilidad, lo cual supone que existan algunas condiciones previas:

- **Una relación positiva en el matrimonio**

Si ésta no existe, si no ha habido un cultivo del cariño, si no hay una relación respetuosa de ambos, es muy difícil solucionar los conflictos. Tenemos que remontarnos a las "luces amarillas", a los lubricantes. Si no existe una benevolencia del uno por el otro, será casi imposible la solución de los conflictos.

- **Tener el corazón puesto en Dios**

Solucionar un conflicto muchas veces requiere de un acto de humildad; reconocer que nos hemos equivocado, reconocer nuestro error. Reconocer que el otro tenía la razón. Todo esto significa ser humilde. Y para ser humilde necesitamos estar cerca del Señor, tener el corazón puesto en Dios. "Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón", no altanero, no prepotente, no soberbio, no querer siempre tener la razón. Hay que estar en Dios.

- **Saber perdonar**

Perdonar requiere una cuota de amor sobrenatural, fuerte, grande; ese amor que posee el Padre de los cielos. "Aprendan del Padre de los cielos que hace salir su sol sobre justos y pecadores". El Señor nos enseña a rezar: Perdona nuestras ofensas así como nosotros perdonamos a quienes nos han ofendido". Recordemos a Pedro cuando pregunta al Señor:

"¿Señor, cuántas veces he de perdonar? Y él le responde: Setenta veces siete?" Y esto es pan de cada día en el hogar. ¿Cuántas veces tenemos que perdonar a nuestro cónyuge? Muchísimas veces, ¿no es cierto? Para ello hay que tener un gran amor, el amor de Dios en el corazón.

Supongamos que nos esforzamos por esta actitud, que hemos escogido un momento oportuno para conversar con tranquilidad y que estamos dispuestos a perdonar. Hay, sin embargo, otra cosa que considerar para solucionar nuestros conflictos.

- ***Nunca abordar muchos conflictos a la vez***

Existen diversos grados de conflictos y diversidad de conflictos que coexisten. Debemos tratar un conflicto solamente, de otra manera nos enredamos y nos empantanamos y no podemos seguir. Tratemos con tranquilidad aquel conflicto que es más importante de solucionar para ambos. Consideremos que no es anormal tener conflictos y que no nos hemos casado para ser infelices. Es normal tener conflictos y veamos qué quiere Dios con ellos, pero tomemos un solo conflicto y conversemos sobre ello.

- ***Escuchar y tratar de entender al otro***

Si empezamos a conversar, dispongámonos también a escuchar lo que el otro quiere decir, a tratar de entender lo que el otro siente. A veces las palabras traicionan. No podemos presuponer una mala intención en el otro. Tratemos de ver qué verdad hay en lo que el otro nos dice y dejar de lado lo que pensamos. Tratemos de escuchar, de enriquecernos con la verdad del otro. Cuando el otro nos dice algo, tratar de interpretar lo que dice. Si la persona se siente interpretada, se despierta el diálogo, el intercambio y se llega a tener claridad.

Por el contrario, nunca decir expresiones como: ¡Es que tú siempre haces eso..., tú eres así o asá..., me tienes hasta la coronilla con esto...!

Nunca decir *siempre*, porque mucha veces no es así. ¿Por qué *siempre*? Creo que ganaríamos machismos al tratar de poner nuestro yo en el lugar y en la situación del otro; tratando de comprender, y no solamente de escuchar, lo que el otro quiere decir. Con esta actitud, podemos moderar nuestra actitud y entregar nuestra visión, nuestro punto de vista.

Nuestra conversación tiene que ser con tranquilidad, con Dios. Hay un matrimonio que para conversar sobre alguna situación conflictiva, lo hacían de la mano.

Tengamos a Dios en medio nuestro; busquemos su voluntad, qué nos quiere él decir, cómo quiere él que dilucidemos tal situación. No queramos ganar cada uno y salir con nuestra voluntad, imponer nuestro deseo. No juzgar la intención del otro, ni descalificar al otro; tratar de comprender, de ponerse en el lugar del otro.

- ***Recurrir a una tercera persona***

Si hay conflictos que no se pueden solucionar totalmente de una vez, dar pasos concretos hacia una solución. Si un conflicto es de orden mayor y a pesar de nuestros esfuerzos no hemos podido solucionarlo, es el momento de tener la opinión de una tercera persona; buscar una tercera persona que nos de confianza a ambos. Tal vez puede ser un matrimonio

de mayor edad en quienes confiamos, en su prudencia, en su sabiduría, en su experiencia. O puede ser un sacerdote, una Hermana.

Yo diría que el primer paso no es recurrir a un psicólogo o a un psiquiatra. Hay casos en que es necesario, por ejemplo, cuando los conflictos se producen por traumas que se arrastran desde muchos años y que están fuertemente presentes en el subconsciente y que no son manejables con la razón y con la voluntad. Pero estos casos son pocos, no son muchos.

- ***Rezar con frecuencia***

Si nosotros rezamos, si partimos de la base que Dios nos unió y que nos quiere felices y que a ambos nos ha dado cosas buenas para complementarnos, y nos escuchamos con respeto, entonces tendremos una vida matrimonial mucho más feliz y hermosa. Y, además, de los hijos va a desaparecer los gritos, las violencias, las peleas entre ellos, los garabatos, cosas que normalmente aprenden de los papás, porque los ven que se gritan, que no se escuchan, que discuten peleando, con garabatos, etc.

Rezando y teniendo a Dios entre nosotros van a tener otra atmósfera en el hogar, van a ser más felices. Dios nos hizo para que tuviésemos un paraíso aquí en la tierra, pero un paraíso donde hay debilidades, donde hay fallas, conflictos, pero, de alguna manera es un trozo de cielo, algo que no vemos en otros lados.

Vemos cómo los matrimonios se deshacen, se separan, se divorcian, y quienes más sufren son los niños. Ellos rehicieron su vida pero a costa de muchas cosas.

Mantengamos vivo nuestro amor y mantengamos vivo el deseo y el anhelo de querernos, de amarnos; mantengamos viva la lozanía del primer amor. Que el Señor y nuestra Mater, los bendigan mucho. Que ella, la Madre del amor hermoso, les enseñe a solucionar los conflictos. Ella tuvo conflictos; san José tuvo conflictos. El pensaba que tenía que irse de la casa, que tenía que dejar a María. La Virgen sufrió angustias. Ella nos entenderá bien. Contemos a ella y al Señor nuestros conflictos.

0000 ++++ 0000