



# Pistas para que tu matrimonio funcione

## Unos datos

En el «Informe de evolución de la familia en Europa 2014», presentado en el Parlamento Europeo, en el mes de septiembre, se ofrecían estos datos:

- ▶ En una década, España se ha convertido en el cuarto país de la Unión Europea con mayor número de divorcios, tras Alemania, Reino Unido y Francia.
- ▶ Los últimos datos insisten en la misma línea. El número de demandas de disolución matrimonial iniciadas en 2014 fue de 133.441, lo que supone un incremento del 6,9% frente a las 124.797 registradas el año anterior.
- ▶ Además, algunos países europeos han logrado paralizar e incluso descender los divorcios (es el caso de Reino Unido con un descenso del 19% y de Alemania con un 12%). Sin embargo, en España ha ocurrido todo lo contrario: el crecimiento ha resultado espectacular, un 150%.
- ▶ La duración media de los matrimonios en España, durante el año 2014 fue de 15,8 años, una cifra similar a la de 2013. La edad crítica está entre los 40 y los 49 años: para las mujeres a los 42; para los hombres, a los 45 años.

## Siete criterios para que funcione tu matrimonio

Son varios los criterios que te ayudarán a que tu matrimonio funcione bien. Por razones de espacio solo sintetizo estos siete, desde una perspectiva psicológica:

**1** *Mejora tu mapa del amor.* Los especialistas en terapia familiar entienden por mapa de amor el conocer íntimamente la información importante de tu pareja. Es recordar los acontecimientos significativos de la vida del otro: santo, cumpleaños, aniversario de boda, recuerdos importantes... para tenerlos en cuenta y celebrarlos.

**2** *Cambia tú.* Normalmente queremos arreglar los problemas pidiendo que sea el otro el que cambie. “Cuando ella/él cambie, cambiaré yo”, solemos decir. Si yo quiero que alguien cambie, debo yo, en primer lugar, cambiar. Si el otro ve en mí gestos de cercanía, de cariño, de felicitación por lo bueno que hago... facilitará su cambio y tratará de responder con los mismos detalles.

**3** *Enamórate de ti mismo.* Quizá te sorprenda que el camino para amar a tu pareja es que te enamores de ti mismo. Posiblemente olvides aquello que el Evangelio recalca: “Amarás el prójimo

como a ti mismo”. No nos referimos al lado oscuro de la autoestima negativa: narcisismo, egolatría, soberbia, idolatría del ego, egocentrismo... No es posible amar a tu pareja si desprecias o no aceptas tu ser; si te avergüenzas de ti mismo, si no asumes todo lo bueno y bello que tienes. **Erich From** hace esta preciosa afirmación: “Si es virtud amar a mi prójimo porque es un ser humano, también debe ser virtud –y no vicio– amarse a sí mismo, pues también yo soy un ser humano.

**4** *Conoce las etapas del amor.* El conocer los mares por los que debe navegar el amor es positivo, para afrontar con serenidad los huracanes o crisis que te pueden afectar. En el matrimonio la etapa primera de enamoramiento es necesaria, pero ideal. Al cabo de unos años cambia ese modo de vivir el amor. Como en toda navegación hay momentos de calma y otros de tifones. El dilema en el proceso de la pareja es cómo equilibrar el esfuerzo por ser uno mismo (autonomía) y el vivir en armonía con otro ser humano (comunidad).





## Ventana abierta



# Refugiados

La palabra “refugiados” ha ido adquiriendo un dramático protagonismo desde hace unos meses. Podría parecernos que es un fenómeno reciente. Sin embargo, desde las primeras civilizaciones humanas, nunca ha dejado de haber personas o pueblos enteros que huyen “con lo puesto” de su tierra para salvar la vida a causa de la guerra o de la persecución política y/o religiosa.

Estos días he leído *“Fui extranjero y me acogiste. El forastero en la Biblia”*, breve libro de un biblista francés que ha sido misionero en África, **Yves Saoût**, publicado por Narcea. Según él, “podríamos pensar que, en los tiempos bíblicos, la mezcla de pueblos fue menos importante y los problemas menos agudos. Si preguntamos a la Biblia, nos podremos sorprender porque atribuye gran importancia a esta cuestión de la emigración. La Biblia no es neutra, sino que interpela: *“No hagáis sufrir al extranjero que viva entre vosotros. Tratadlo como a uno de vosotros; amadlo, pues es como vosotros. Además, también vosotros fuisteis extranjeros en Egipto”* (Levítico 19,33-34). *“No maltratarás al inmigrante, ni le oprimirás, pues inmigrantes fuisteis vosotros en el país de Egipto”* (Éxodo 22,20).

El autor nos cuenta cómo **Moisés** tuvo que huir de Egipto y fue un refugiado político en Madián. Incluso llamó a su primer hijo, nacido en Madián, **Gersón** (significa «el que viene de fuera»), “pues dijo: «Forastero soy en tierra extraña»” (Éxodo 2,22). También **David** tuvo que huir de la persecución de **Saúl** y fue refugiado político en Gat: “David vivió en territorio de los filisteos durante un año y cuatro meses” (1Samuel 27,7). Por no hablar de la huida de la ira de **Herodes** emprendida por **María, José** y el Niño.

El papa **Francisco** ha propuesto a los jóvenes “que, para los primeros siete meses del año 2016, elijan una obra de misericordia corporal y otra espiritual para ponerlas en práctica cada mes” (Mensaje para la *Jornada Mundial de la Juventud de Cracovia*). Pues bien: la 6ª obra de misericordia nos pide *“acoger al forastero, dar posada al necesitado”*. Ojalá actuemos en consecuencia.

✍ Jesús Rojano

**5** *Reconoce que la mujer y el hombre somos distintos.* El planteamiento de la igualdad jurídica del hombre y la mujer puede llevar a la idea de que los hombres y las mujeres somos iguales. Somos iguales ante la ley. Tenemos los mismos derechos y deberes, pero psicológicamente somos más diferentes de lo que creemos. Cuando se piensa que ambos somos iguales tenemos la tendencia a pensar que esa persona actúa igual que yo, piensa igual que yo, siente igual que yo. La realidad es que hombres y mujeres no somos iguales.

**6** *Dialoga, no discutas.* Es normal, en la vida de pareja, momentos en el que los estados de ánimo no coinciden. Discutir sobre ellos es inútil, no conduce a nada. Dialogar, en cambio es positivo. Discutir es tratar de imponer al otro nuestra manera de pensar. Dialogar es proponer lo que pienso, respetando la libertad del otro. Solo desde el diálogo funciona el matrimonio

**7** *Sé positivo.* Uno de los grandes especialistas en terapia matrimonial, **John M. Gottman**, afirma en uno de sus libros que es capaz de predecir si una pareja seguirá felizmente unida o se separará. Dice que es capaz de hacer esta predicción después de escuchar la pareja durante unos cinco minutos. Afirma que ha acertado en el 91% de los casos en que ha predicho si un matrimonio continuará o fracasará. Estos aciertos no se basan en su intuición o en sus nociones preconcebidas sobre lo que debe ser el matrimonio, sino en los datos que ha reunido durante años de trabajo con parejas. Uno de ellos es el ser positivos, tratar de ver lo bueno que tiene el otro y reconocérselo. Su ausencia puede llevar al fracaso.

✍ José Antonio San Martín