

# MEJORAR LA CONVIVENCIA CONYUGAL

## 1. COMO CONSEGUIR UN BUEN NIVEL DE COMUNICACIÓN.

Para una convivencia feliz, **es necesaria una comunicación suficiente y adecuada** (de alegrías y penas, inquietudes y sosiegos, afanes y problemas). De lo contrario, toda relación conyugal resulta frustrante. **Una buena comunicación sirve para ir conociendo mejor al otro y dejarse conocer por él. Se trata de compartir sentimientos, inquietudes, decisiones, aumentar la confianza mutua, y lograr comprenderse cada día mejor.**

### PARA, CONOCER, ESCUCHAR

La convivencia requiere mantener una actitud dialogante y de respeto a las opiniones del otro, evitar trampas o abusos dialécticos. Es preciso saber escuchar al otro/a incluso sus silencios.

### CONVERSAR

Conversar es hablar alternativamente dos o más personas, *no una sola*. Cada uno ha de participar en la conversación de tal modo que resulte gratificante para ambos. Cuando hablar se convierte en fuente de tensiones, se tiende a rehuir la conversación, limitándose a hablar solamente lo imprescindible, que casi siempre coincide con lo más enojoso.

Es cierto que resulta necesario abordar de vez en cuando temas espinosos o difíciles, pero estos solamente deben ocupar una pequeña parte del tiempo disponible para la comunicación.

### PARTICIPAR, NO MONOPOLIZAR

Participar en la conversación significa intervenir activamente, no monopolizar. Hay que evitar los monólogos, y respetar la opinión del otro, aunque tenga menos conocimientos sobre la cuestión concreta de que se trate.

No se debe llevar la contraria, por el mero hecho de llevarla. Es preferible callar y evitar discusiones innecesarias.

### EL DON DE LA OPORTUNIDAD

La capacidad para ser oportuno facilita enormemente la posibilidad de crear y conservar una buena relación. Hay un momento oportuno para cada cosa. Se intuye, o se pregunta. No es oportuno, por ejemplo, sacar a relucir, nada más ver al otro, los problemas nuevos o pendientes de solución. De este modo fácilmente se asocia directamente esa persona a una fuente de displacer, y se puede crear la tendencia a evitarla, incluso inconscientemente.

La conversación habitual debe incluir cuestiones de actualidad, curiosidades y anécdotas divertidas.

## **HUIR DE LA DISCUSION**

Evitar las discusiones innecesarias, sin objeto ni finalidad. Las descalificaciones y críticas repetitivas sólo sirven para irritar o humillar al otro y provocan o favorecen actitudes de rencor o resentimiento.

## **2. LOS GRANDES ENEMIGOS DEL MATRIMONIO**

### **A) EL ABURRIMIENTO:**

La rutina y la excesiva monotonía, poco a poco pueden ir asfixiando el cariño.

#### **Terapia:**

Desarrollar la imaginación para encontrar novedades, para improvisar salidas nuevas, actividades distintas. Compartir el tiempo de ocio, encontrar fácilmente motivos para hacer una celebración, un viaje íntimo o con amigos; para tirar un día la casa por la ventana o para hacer algo especial de vez en cuando.

### **B) LAS COMPARACIONES**

Particularmente odiosas en el matrimonio. Las comparaciones entre uno y otro, sólo pueden servir para crear defensas y justificaciones psicológicas, que terminan en reproches o descalificaciones.

### **C) EL RENCOR**

Destruye a quien lo posee, le amarga la vida y, naturalmente, frustra su matrimonio.

#### **Terapia:**

Saber perdonar, evitando actitudes rencorosas o vengativas. Tener suficientes ratos de intimidad, evitando también el aislamiento excesivo.

### **D) LA AGRESIVIDAD**

He visto muchos casos en los que unas palabras dichas en un momento de enfado, que desde luego no se correspondían con los sentimientos.

## **3. LOS GRANDES AMIGOS DEL MATRIMONIO**

### **A) PERDONAR**

Si en tantos momentos de la vida es necesario saber perdonar, lo es especialmente en el matrimonio; y, sin embargo, aquí el perdón puede ser más difícil. Algunas personas parecen capaces de perdonar a todo el mundo, excepto a su mujer o marido, sin darse cuenta de que conducen su matrimonio y a ellos mismos, a un callejón sin salida. Hay que procurar ser lo más generoso posible con el otro, en todos los aspectos. Los comportamientos miserables en el terreno material o afectivo, matan el amor.

### **B) LA GENEROSIDAD**

Ser generoso con el otro, evitando posiciones individualistas o autoritarias. Las posturas individualistas, rígidas, autoritarias, son incompatibles y colaboración, de decidir y hacer entre los dos, de compartir todo con generosidad a lo largo de la vida. Llevar la competitividad de la sociedad actual al matrimonio, es atacar su unidad, es decir, asestarle un golpe de muerte.

### **C) MANIFESTACIONES DE AFECTO**

También es necesario continuar dando suficientes muestras de afecto con gestos, palabras y pequeñas cosas, buscando tener suficientes ratos de intimidad donde continuar cultivando el cariño.

### **D) SALIR JUNTOS**

Aunque el excesivo aislamiento es perjudicial y conviene mantener y aumentar el círculo de amigos, es también bueno salir o hacer un viaje los dos solos de vez en cuando, aprovechando esos momentos para continuar esa tarea que ha de recomenzarse cada día: la "conquista" del otro.

### **E) EL BUEN ASPECTO Y LAS BUENAS FORMAS**

Es importante el aseo personal, la presentación en todo momento, la delicadeza en el trato. Que el respeto al otro se manifieste siempre en las formas que lo expresan.

### **F) LAS ILUSIONES**

Mantener las ilusiones antiguas dando paso a otras nuevas, siempre compartidas. Normalmente, los hijos serán una fuente inagotable de ilusiones.

## **4. ¿SE PUEDE PERDER EL AMOR?**

Obviamente sí. Se puede amar intensamente a alguien y dejar de quererle. Se puede llegar a no querer a una persona que ha sido incluso muy querida, más aún, conyugalmente querida. ¿Cómo es esto posible? Precisamente porque el amor es cosa de la voluntad y el acto más propio de la voluntad es el querer, que es libre: queremos siempre lo que queremos querer. Somos libres porque podemos querer y además querer nuestro propio querer, o no quererlo. No nos cansaremos de repetirlo: somos libres porque podemos querer –en un sentido serio y profundo– lo que queramos. Por eso el matrimonio no se rompe "porque ya no le quiero". Porque el matrimonio, en rigor, no estriba tanto en el amor, como en el compromiso asumido libremente de amarse, es decir, de querer siempre "quererle" (al cónyuge). Como esto está siempre en poder de la libre voluntad, dejar de querer, cuando uno se ha comprometido de una vez por todas a querer hasta la muerte, es siempre un acto culpable. Justamente en la medida en que somos libres, somos responsables de nuestros querer y de nuestros no querer.

Se puede pasar por momentos difíciles, pueden modificarse ciertas cualidades del otro, pueden alterarse de modo imprevisto las circunstancias en las que se desarrolla la vida matrimonial. Pero esto es precisamente el matrimonio: el compromiso de ser fiel al amor (al "otro yo") *pase lo que pase*. Los sentimientos pueden hallarse perturbados. Pero ni el amor ni el matrimonio estriban en sentimientos, sino en el querer.

Amar es querer al otro en su dimensión más personal e íntima, en su calidad de "otro yo", es decir, en cuanto es un yo (persona) distinto y diferente a mí; en cuanto que es él ( hombre/mujer, mi marido/mi esposa). En este sentido riguroso, nadie desea la "fusión" con el amado. Uno no quiere "perdersé" en el amado como el hindú en el "todo". No deseamos desaparecer y alcanzar la insensibilidad del nirvana, sino vivir intensamente con, en y para la persona amada.

No queremos ir al Cielo a "disolvernó" en Dios, sino a ser nosotros mismos " en Dios", gozando personalmente ("yo", no "otro", o "ninguno") de toda la Verdad, la Bondad, la Belleza, la Sabiduría y el Amor que es Dios. Ante Dios "cara a cara" se es más "yo" que nunca, porque El nos ha creado precisamente por amor a nuestro "yo" tal como es, es decir, "yo" y no "otro". Y quiere llenarlo no de vacío insensible sino de vida eterna y divina.

Ahora bien, ninguna criatura es Dios. Y esto tan obvio ha de pensarlo el que se casa. El matrimonio no es el Cielo. Pero es un camino que lleva al Cielo, si se sirve según su naturaleza y más aún si –como sucede en el matrimonio cristiano-, se vive como sacramento.

Para que la vida matrimonial sea un caminar hacia el Cielo –y por ello un cierto anticipo de la bienaventuranza eterna-, es preciso cuidarlo, digamos más bien, "mimarlo". ¿Quién no recuerda la canción "el que tenga un amor que lo cuide, que lo cuide..."? Si no se cuida el amor, si no se quiere querer, el amor se pierde. No se rompe el matrimonio, porque lo ha hecho Dios y lo ha hecho irrompible, pero sí que el amor se esfuma. Ahora bien, cuando –lejos del egoísmo-, se quiere querer, entonces se quiere *con obras son amores*- de entrega personal y espíritu de sacrificio. Esas obras, esa entrega, ese espíritu de sacrificio es menester ponerlo, ante todo, en la convivencia cotidiana; más aún que en el trabajo y en las relaciones sociales.

## **5. EL AMOR (...) ES CIERTAMENTE EXIGENTE**

Su belleza está precisamente en el hecho de ser exigente, porque de este modo constituye un verdadero bien del hombre y lo irradia también a los demás (...). Es necesario que los hombres de hoy descubran este amor exigente, porque en él está el fundamento verdaderamente sólido de la familia; un fundamento que es capaz de "soportarlo todo" (Juan Pablo II, Carta a las familias, 2-II-1994, n.14).

(ARVO, abril 1994)  
Enero 2009

### **CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO**

Dr. Manuel Alvarez Romero  
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla  
Tlf: 954270780  
[malvarez@psicosomatica.net](mailto:malvarez@psicosomatica.net)  
[www.psicomatica.net](http://www.psicomatica.net)