

Prólogo: La llave del amor

«Todo proyecto de matrimonio sitúa en el horizonte una expectativa de felicidad».

Antonio Vázquez

El matrimonio es un punto de inflexión en la historia personal de un hombre y una mujer que se casan. Es el final de una etapa de vida junto a sus respectivos padres y hermanos, y el inicio de un nuevo camino junto a su cónyuge o consorte. A partir de aquí, se concreta una transformación que inicia en el noviazgo y que se formaliza en el «¡sí, quiero!». Hasta ahora todo ha sido un «yo», pero desde que se dan el consentimiento mutuo todo se vuelve un «nosotros».

Este cambio de estado no es un tema superficial, como cuando alguien se cambia de ropa, trabajo o habitación. De hecho, es incluso mucho más que cambiarse de domicilio, país de residencia o estado civil. Es un cambio

trascendental porque es el inicio de una nueva familia, con todos sus atributos, circunstancias y posibilidades. Y el punto de partida de una forma de convivencia como esposos y, eventualmente, como padres de familia.

«A primera vista, el matrimonio entre un hombre y una mujer no compromete libremente nada más que a las dos personas. Pero el alcance del matrimonio va mucho más allá del consentimiento entre los esposos: es un verdadero don para la sociedad» (Cuevas, 2007). ¡Cuántas sensaciones, vivencias e historias comparte un matrimonio a lo largo de su vida conyugal y familiar!

«El alcance del matrimonio va mucho más allá del consentimiento entre los esposos: es un verdadero don para la sociedad»

Por eso, merece todo el esfuerzo conseguir que esa nueva unidad familiar se sostenga y perdure firmemente en el tiempo, porque de la estabilidad y consistencia de su núcleo derivarán fabulosas e insospechadas consecuencias para quienes formen parte de su círculo de influencia.

La energía y calor que emana un hogar sólido y unido es comparable al de un poderoso fuego que alcanza con fuerza a quienes aún distantes perciben la intensidad de su luz y fervor. Su incandescente luminosidad resplandecerá con fuerza a su alrededor entre los demás miembros de la familia y amigos más cercanos, así como con los vecinos y compañeros de trabajo.

Sin embargo, no es fácil llegar hasta aquí. En todo tiempo y lugar, incluso ahora que la sociedad sufre una oleada de divorcios y separaciones, constituir un matrimonio fuerte y feliz resulta un camino arduo y de grandes desafíos. En buena medida, se tiene la sensación de que las circunstancias actuales no favorecen que un hombre y una mujer que se conocen, enamoran y casan, sostengan su compromiso de fidelidad y unidad en el tiempo.

Si lo miramos de cerca, la clave está en los antecedentes personales que cada integrante aporta a su matrimonio. Todos, sin distinción alguna, traen consigo un cúmulo de valores, realidades y experiencias que configuran su forma de pensar y actuar. Pero también traen consigo sus defectos, traumas y cicatrices de viejas heridas, que no siempre han conseguido sanar.

Porque, hablemos claro, a menudo se piensa que el matrimonio es el lugar propicio para curar estas heridas y superar algunos vicios que se han arrastrado desde los años de juventud. En muchos casos, se cree que la vida compartida en el hogar tiene un efecto curativo que logra hacer milagros y salir airoso de este aprieto.

Pero esto, habitualmente, no ocurre así. Más bien, sucede todo lo contrario. Una persona que recarga en su ser querido este gran fardo que trae consigo al hogar, le hace un enorme daño a la relación, porque le atribuye una responsabilidad que no corresponde al espíritu de la alianza conyugal. Puesto que el matrimonio no consiste en una relación basada en conseguir un mero equilibrio de pesos

y contrapesos, sino en una verdadera complementariedad. Por lo tanto, no es una alianza de mínimos, sino una alianza de máximos.

El matrimonio no consiste en una relación basada en conseguir un mero equilibrio de pesos y contrapesos, sino en una verdadera complementariedad

UNA ALIANZA DE MÁXIMOS

En una alianza de mínimos, cada uno pone alrededor de un cincuenta por ciento de voluntad, para sumar entre los dos, si les va bien, el cien por ciento. Pero el día que las cosas empiezan a flaquear o uno de los dos no aporta lo que ha ofrecido en esta relación de equilibrio, el peso de la relación empieza a recaer en una de las dos partes y, habitualmente, la tensión hace romper la cadena por el eslabón más débil.

Por el contrario, en una alianza de máximos, cada uno está al cien por ciento en su compromiso, por lo que ambos se dan plenamente para que el matrimonio funcione y prevalezca en el tiempo ante toda adversidad. De esta entrega generosa de marido y mujer, surge una relación firme, fuerte y duradera que da muchos frutos y satisfacciones.

Esta alianza de la que hablo no consiste en una relación de conveniencia o de un mero intercambio de obli-

gaciones; como si se tratara, solamente, de una especie de contrato en el que las dos partes asumen responsabilidades en función de un conjunto de intereses compartidos. No, de lo que hablo es mucho más grande que un documento legal o una palabra dada ante un notario. «El éxito en el matrimonio se basa en concebirlo como una melodía armónica y no como una relación de equilibrio» (*Ibidem*).

Porque el matrimonio es mucho más que una relación de equilibrio en función de los derechos y deberes de los cónyuges. Es un compromiso firme y profundo, que hinca sus raíces en el amor sincero de un hombre y una mujer que cada día luchan por poner los medios para crecer como personas, crear y sostener una familia, e ir juntos hacia una misión: ayudarse mutuamente a ser felices. Casarse implica darse por entero, no basta con darse de forma parcial, pues no es un mero intercambio de servicios.

El desafío está en mantener activa esta alianza de máximos, para que ese hogar tenga siempre su fuego encendido. De lo contrario, si empieza a faltar la chispa en los detalles compartidos o se empieza a humedecer la madera que alimenta la hoguera, debido a las contrariedades y los descuidos de sus protagonistas, el fuego perderá fuelle y se irá apagando por los gélidos vientos del desamor, la desilusión y la indiferencia. Puesto que, en muchos casos, los problemas de un matrimonio no derivan solo de amenazas externas, sino de los propios comportamientos

personales que socavan la estabilidad y armonía de la relación.

El desafío está en mantener activa esta alianza de máximos, para que ese hogar tenga siempre su fuego encendido

LOS CERROJOS DE LA COMUNICACIÓN EN EL MATRIMONIO

Pienso que buena parte de los problemas de un matrimonio pasan por tener actitudes centradas en la conveniencia individual de cada uno y haber dejado de pensar en función del bien común del matrimonio y la familia. Estos síntomas de egoísmo y de falta de entrega generosa se reflejan en una colección de pequeñas omisiones y detalles, que van minando la delicadeza y dedicación en el trato con el cónyuge y los hijos. Es posible, que en el fondo lo que haya sea una falta de carácter para hacer frente a las pruebas que se encuentran a lo largo del camino, que hacen peligrar la unidad y debilitan la solidez del compromiso.

Estas pruebas no necesariamente son grandes acontecimientos o contradicciones, sino una variedad de pequeñas luchas que se presentan en la vida diaria de los esposos, y que van dejando heridas en su corazón, hasta el extremo de hacer peligrar la convivencia vital del hogar. Son adversarios silenciosos que van ganando posi-

ciones de manera sutil y persistente, hasta instalarse de forma peligrosa en medio de nuestra fortaleza interior y ocupar las mejores plazas en todas las habitaciones de la casa.

El enfriamiento de una relación se manifiesta progresivamente en un aspecto medular del matrimonio: la comunicación. A medida que el hogar va perdiendo temperatura, los cónyuges suelen establecer distancia entre sí, que les impide hablarse de frente, mirarse a los ojos y escucharse con claridad.

El enfriamiento de una relación se manifiesta progresivamente en un aspecto medular del matrimonio: la comunicación

La comunicación, antaño tan frecuente, abierta y cercana entre los dos, corre el peligro de volverse escasa, cerrada y distante con el pasar del tiempo. Lo cual hace que, en lugar de vías fluidas que faciliten la comunicación de ida y vuelta entre marido y mujer, se vayan anteponiendo puertas en los espacios de intimidad de ambos cónyuges. Esto no es algo súbito, sino que es fruto de varias circunstancias que van limitando el contacto diario y que terminan por encerrar bajo varios candados la fluidez de su comunicación.

Entre algunos cerrojos a la comunicación, pienso en tres de ellos que impiden que ésta fluya como corresponde en el matrimonio:

En primer lugar, *la rutina diaria*, que a medida que pasa el tiempo se va volviendo una persistente protagonista en la vida personal, conyugal y familiar, la cual termina por meter en un largo tubo a quienes se encuentra a su paso. Es verdad que entre semana todos tenemos responsabilidades que cumplir, que nos hacen dedicar tiempo a diversas acciones y compromisos, los cuales es justo y necesario atender. El problema es vivir siempre en términos de lo que manda lo urgente y descuidar los aspectos importantes que dan sentido a la vida.

El problema es vivir siempre en términos de lo que manda lo urgente y descuidar los aspectos importantes que dan sentido a la vida

Esa falta de equilibrio le hace pagar un alto precio a la comunicación en el matrimonio y la familia, pues muchas veces el foco de atención está puesto en un esquema invertido de prioridades y afanes, en el que se tiende a gravitar alrededor de satisfactores externos y cada vez menos en la convivencia interna y, ya no se diga, en el sentido de trascendencia del ser humano.

En segundo lugar, *la dispersión de los sentidos*, que se refleja en un progresivo consumo de medios de entretenimiento, información y relación social, los cuales demandan nuestra continua atención y participación en la frenética dinámica interactiva de este nuevo milenio. Tener conectados los dispositivos electrónicos y estar en línea

casi a toda hora, es un fenómeno de nuestro tiempo que forma parte intrínseca de la vida actual y una realidad que nos hace integrar la enorme comunidad global. Sin embargo, es evidente que esta intensa vida virtual nos desconecta de la vida real que tenemos a nuestro alrededor.

Es inquietante comprobar cómo la comunicación interpersonal entre los miembros de una familia va perdiendo primacía a manos de la infinidad de plataformas interactivas, de relacionamiento social y de entretenimiento que abundan en Internet, las cuales demandan numerosas horas de navegación y consumo. Si a eso le sumamos las horas que pasamos conectados por temas laborales o educativos, el tiempo restante disponible es escaso o insuficiente para conversar asuntos esenciales del matrimonio. Todo lo cual, impacta gravemente en la interacción cara a cara, porque los esposos e hijos se dejan de mirar entre sí y, en su lugar, miran con fruición sus propios dispositivos y redes sociales.

Es inquietante comprobar cómo la comunicación interpersonal entre los miembros de una familia va perdiendo primacía a manos de la infinidad de plataformas interactivas

Y, por último, advierto que *faltan ocasiones de encuentro*. Una vez que el matrimonio ha caído presa de la rutina diaria y de la dispersión de los sentidos, se empiezan a pasar por alto los espacios y momentos de encuentro, los

cuales son esenciales para cultivar el diálogo y la mirada atenta hacia el ser amado. Estas ocasiones son necesarias para compartir detalles, expresar gestos de complicidad y mantener encendido el fuego del amor. Además, son necesarios para conversar con calma acerca de las pequeñas y grandes incidencias de la jornada, -ya sea de los hijos, del hogar o del trabajo-, así como para ilusionarse juntos con nuevos proyectos y anhelos. Es un tiempo de calidad compartido como matrimonio, que enriquece la comunicación y aporta valiosa energía a la relación afectiva y de familia. Es la llave del amor.

Una vez que el matrimonio ha caído presa de la rutina diaria y de la dispersión de los sentidos, se empiezan a pasar por alto los espacios y momentos de encuentro

LA LLAVE DEL AMOR

La comunicación es la llave del amor, pues logra abrir con precisión los cerrojos del corazón. No siempre resulta fácil lograrlo, porque a veces estos están bien ocultos o falta claridad para introducir la llave del modo correcto. Una vez se ha logrado el objetivo, se pueden abrir las puertas o espacios interiores que impedían entrar de forma habitual.

En este libro quiero centrar la atención en siete ideas para fortalecer la comunicación en el matrimonio y la

familia. Tengo claro que no son las únicas posibles para tener una comunicación sincera y sólida, pues hay una diversidad de vías de acción que se pueden lograr en el seno de un hogar luminoso y feliz, para compartir y hacer realidad un proyecto de familia.

En este libro quiero centrar la atención en siete ideas para fortalecer la comunicación en el matrimonio y la familia

En los tiempos que corren, es importante echar mano de ideas que permitan conseguir y mantener una buena comunicación en la vida cotidiana de los miembros de una familia. Ya se ve que los afanes, distracciones y urgencias de la vida diaria, sofocan la interacción personal de los cónyuges y terminan por distanciarlos entre sí, lo cual repercute luego en su relación afectiva y en el contacto cercano con sus hijos.

Es de mi interés que las ideas que aquí comparto, nos permitan reflexionar sobre algunos aspectos que se suelen pasar por alto en el ámbito de una vida compartida como marido y mujer, así como en el contexto de la relación de padres e hijos.

Para ello, he investigado en diversas fuentes de referencia sobre el tema en cuestión. He entrevistado a expertos que me han expuesto sus observaciones sobre los aciertos y fallos habituales en las relaciones interpersonales. También he conversado con matrimonios de diver-

sas edades, que me han compartido sus propios hallazgos sobre la forma que entienden la comunicación. De igual modo, he seleccionado relatos de personas y algunas escenas de películas que muestran la variada riqueza de una buena dinámica conyugal y familiar.

Finalmente, he tomado en cuenta mis propios aprendizajes y descubrimientos a lo largo de más de 25 años de matrimonio con mi esposa, los cuales nos han permitido disfrutar de tantas alegrías y satisfacciones, pero que también nos han hecho experimentar una variedad de aflicciones y desafíos.

Por ese motivo, al concluir este prólogo quiero expresar un agradecimiento especial a mi amada Rosita, por ser mi esposa, confidente y baluarte en todos estos años, y por tantas experiencias compartidas a lo largo de nuestro matrimonio. Gracias, por tantos años de felicidad a tu lado y junto a nuestros amados hijos, que siempre han sido y serán una parte importante de la alegría de nuestro hogar.

Raúl Alas Alas