

QUIERO ARREGLAR MI MATRIMONIO

Desde la talaya de mi consulta psiquiatra he visto circular delante de mí muchas crisis conyugales. Unas veces ha sido posible encontrar vías de comunicación y de solución. En otras, la pareja se ha roto, se ha partido por la mitad. El fenómeno es muy complejo y sus raíces tienen una rica etiología. Pero desde el punto de vista psicológico hay tres notas importantes que deben ser subrayadas: 1) Se trata de un hecho epidémico, que ha sustituido a las viejas epidemias de siglos y años precedentes. 2) Es contagioso, cosa que no debe exaltarnos, ya que las modas se contagian más que las enfermedades infecciosas. 3) Se enmarca dentro de una profunda crisis de valores que está recorriendo la sociedad del bienestar.

¿Qué está pasando? ¿Quién iba a decirnos hace tan sólo unos años que en esta etapa de progreso de los grandes países de Occidente, superadas tantas dificultades históricas, nos íbamos a encontrar con esta terrible plaga? El problema tiene muchas variantes. Ahora lo vamos a ver desde tres secuencias diferentes, características del amor en general, ingredientes del amor de la pareja, y por último, tipos de crisis conyugales y posibles objetivos terapéuticos.

¿Qué es el amor? La pregunta parece casi una osadía. Cuántos libros, novelas, poesías y tratados se han ocupado de él, bien de una forma o de otra. El término amor es polisémico, tiene muchos sentidos. En él se dan cita un conjunto de significaciones. Pero su uso, abuso, falsificación, manipulación y adulteración, exigen un esfuerzo especial de clarificación para evitar que llegue a quedar reducido a cosa, cosificado, trivializado, como tantas veces está sucediendo hoy.

Hay muchos tipos de amores. Desde la amistad a la simpatía, de la amplia gama de relaciones interpersonales (amor a los padres, a los hijos, a los familiares no tan cercanos, a los compañeros de trabajo, etcétera), el amor a cosas u objetos inanimados (los muebles antiguos, el arte medieval, el Renacimiento, la literatura romántica...); también está el amor a cuestiones reales (la justicia, el derecho, la verdad, el rigor metodológico) o a ciertos temas de vida (a la tradición, a la vida en contacto con la naturaleza, al trabajo bien hecho, al estilo de vida clásico...). Finalmente, el amor al prójimo, entendido éste en su sentido etimológico y literal; a los que están más cerca del amor entre un hombre y una mujer, que va a ser el núcleo de nuestro análisis. Y el amor a Dios, para el hombre de fe.

Lo común a todo amor es la atracción, la aprobación, la tendencia a adherirse a ese algo, que ve como bueno y que conduce a su posesión. En el amor humano el puente sobre el que inicialmente se hilvana todo el sentimiento. Porque amar a alguien traduce un sentimiento de gozo, de alegría interior que tiende a la unión. El sentimiento va a ser el motor de esta dinámica, aunque con el paso de los años, cuando ese amor lleve ya un cierto rodaje, necesitará de otros componentes que veremos enseguida. El enamoramiento está presidido por emociones y sentimientos. El amor de la pareja está transitado además por el sentimiento, por la voluntad, la inteligencia, el compromiso y la entrega. Mientras el primero supone una concepción adolescente, el segundo alberga un sentido más maduro.

Veamos ahora las características del amor conyugal, matrimonial o de la pareja. Lo inicial es el sentimiento, que arranca de ese poderoso estímulo que es la atracción. El amor es ante todo un sentimiento, pero no se agotan todos sus contenidos en él. Es además, una tendencia que se quiebra en tres direcciones: Física-sexual, psicológica y espiritual. Ya lo decían los pensadores griegos: *prima inmutatio appetitus*: movimiento hacia la fusión.

Debe apoyarse, también, en una filosofía de vida común, similar. Cuando los cónyuges viven unas creencias firmes y coherentes, los avatares del porvenir son vistos con otra perspectiva. En el hombre de Occidente, el pensamiento cristiano ha llenado con creces todas las inquietudes humanas. Viene después el amor como acto de la voluntad, así se producirán esfuerzos concretos por mejorar la convivencia diaria, luchando cada uno y poco a poco por ir venciendo personalmente. Un amor sin voluntad es un amor inmaduro, frívolo, superficial, trivial, producto típico del nuevo hombre light. Para los defensores de esa concepción el amor es solo un sentimiento, que va y que viene, según soplen los vientos., Ese es el amor de las canciones de moda, monumento ligero e insustancial.

Otro componente importante es la inteligencia. ¿Que quiere decir esto? Significa que el amor ya establecido debe ser un acto inteligente o, dicho de otro modo, hay que amar con el corazón y con la cabeza. Así se descubre el jeroglífico que es la convivencia, se aplica la cabeza, poniéndose orden y claridad. Ese amor se hace más personal, se individualiza. Así uno es capaz de entender la psicología del otro, con objetividad y, por supuesto, con el efecto y amor necesarios, la voluntad y la inteligencia como ingredientes del amor de la pareja son esenciales, pero hoy son impopulares, no tienen buena prensa, no se llevan. Y es lógico, dado el clima hedonista y permisivo en el que nos movemos

Dos notas mas queremos añadir a esta colección de elementos. El amor es compromiso, que apunta hacia la fidelidad, la cual se sustenta a través de continuas y pequeñas lealtades. Por eso la libertad de cada uno queda comprometida en el amor. No olvidemos que todo compromiso, a la larga, puede aparecer en un momento determinado excesivamente costoso. La fidelidad hace que el amor sea vivido con integridad y coherencia. Cuando todo es pasajero, relativo, hasta que uno y otro se soporten, nos vamos a encontrar con un subproducto que es el amor light, amor sin compromiso, sin voluntad, sin cabeza, sin esfuerzo... sujeto a los vientos que vengan, terminará siendo un producto afectivo degradado.

Y la última nota con la que resumimos la alquimia del amor humano: ésta implica un proceso dinámico. Con el paso de los años éste se verá sometido a cambios, oscilaciones, giros, pero manteniendo sus puntos primordiales. El subsuelo del amor permanece.

Queda así analizado fenomenológicamente el amor conyugal. Mezcla de sentimiento, tendencia, filosofía de vida común, voluntad, inteligencia, compromiso y curso dinámico.

La diversidad de tipos de crisis conyugales impide trazar una línea terapéutica recta. Pero si podemos dar una serie de remedios para el desamor. Observaciones psicológicas que pueden servir de ayuda y orientación para esas etapas difíciles.

1º) Para empezar a arreglar una situación conyugal difícil es necesario esforzarse por asumir y digerir el pasado entre ambos. Es menester una especie de borrón y cuenta nueva. Si esto lo hacemos en otros terrenos de la vida, cómo no lo vamos a poner en práctica en este campo. La incapacidad para superar el pasado convierte a muchos en personas neuróticas, amargadas.

2º) Es importante esforzarse por no sacar la lista de agravios. Ese inventario de pequeños y grandes fallos, errores, defectos o fracasos que se acumulan tras la convivencia.

3º) Respeto mutuo en tres direcciones: palabra, obra y gestos. ¡Cuántas parejas podrían haberse mantenido sí no fuera por la utilización descontrolada de palabras fuertes, duras, hirientes, cargadas de acusaciones, descalificantes! El respeto de obra es esencial, en el lenguaje jurídico hablamos de sovicias, para referirnos a los malos tratos. Es clave, también cuidar el lenguaje no verbal; por eso el respeto de gestos y ademanes tiene un enorme valor.

4º) Evitar discusiones innecesarias. Aquí entraría de lleno lo que los psiquiatras llamamos “adquisición en habilidades de comunicación”.

5º) Aprender a remontar momentos, días o situaciones difíciles. Tener capacidad de reacción y poner en marcha enseguida recursos psicológicos adecuados.

Estos cinco puntos sólo abren un rico campo de posibilidades. Buscan puentes de acercamiento y comprensión. Y sin perder de vista que en el amor conyugal lo importante es lo pequeño.

No hay felicidad sin amor y no hay amor sin renuncia.

Dr. Enrique Rojas
Catedrático de Psiquiatría