



*Para Relaciones en
Situaciones Muy Críticas*

**De La Crisis Profunda a Una
Nueva Oportunidad**

ÍNDICE

Prólogo. El Amor No Es Ciego.	5
Lección N° 1. No Quedarse Atascado En El Dolor Y La Autocompasión. ...	13
Lección N° 2. Buscar La Paz Y La Libertad Interior.	18
Lección N° 3. Liberarse De Viejas Creencias.	22
Lección N° 4. ¿Qué Sucede Cuando El Otro No Está?	24
Lección N° 5. La Resiliencia.	28
Lección N° 6. ¿Hay Posibilidades De Hablar?	32
Lección N° 7. ¿Qué Pasa Si Hay Infidelidad?	34
Lección N° 8. No Cambiar De Canal.	38
Lección N° 9. Para Qué Quedarse En El Pasado.	41

Lección N° 10. Yo Valgo.	
43 Lección N° 11. Barajar y dar de nuevo.	
47	

Lección N° 12. Una nueva construcción: diálogo, respeto, aceptación, disfrute.	51
--	----

APÉNDICE

Tareas Prácticas.	54
Dichos Acerca Del Matrimonio. Entre La Ironía y La Verdad.	64

Prólogo. El Amor No Es Ciego.

Vamos a tratar un tema al que vale la pena dedicarle tiempo y mucho esfuerzo: la crisis matrimonial profunda. No las crisis que pueden surgir a lo largo de varios años de convivencia, aquellas de las que ni por asomo se piensa que tengan que desembocar en una resolución extrema, en una separación de hecho o en un divorcio. Aquí vamos a referirnos a la crisis profunda, que quizás sea la sumatoria de muchas crisis que no han sido resueltas a su debido tiempo.

Por lo que dedicaremos este libro a analizar las angustias por las que se atraviesa en esos casos, buscando una mirada analítica a cada situación que se pueda presentar, recurriendo a ejemplos, dando herramientas para destrabar los conflictos e invitando a pensar juntos alternativas de resolución. Al leer las lecciones que siguen se advertirá que siempre está presente la alternativa de que la pareja pueda brindarse una nueva oportunidad, si es que pasada la tempestad puede surgir una relación de equilibrio y de beneficios mutuos, donde aún perdure el amor.

Sabemos que atravesar una crisis matrimonial y llegar a buen puerto no es una cuestión que se haga de un día para el otro, ni siquiera alcanza con un análisis de la situación. Pero a través de estas páginas queremos que las personas que están pasando por problemas graves en sus relaciones matrimoniales no se encierren en sí mismos, porque de esa manera no van a poder evaluar ni resolver la situación en la que están inmersos.

Lo ideal es que “abran sus cabezas”, que intenten develar el conflicto para apreciarlo en toda su dimensión, sin dramatismo sino con ánimo de poder entenderse y entender a la otra parte en cuestión. No hay que olvidar que la pareja está integrada básicamente por dos individualidades. Que la pareja se salve del derrumbe dependerá de sus dos integrantes, ni uno más ni uno menos.

Vamos a dirigirnos a uno de los miembros de la pareja, suponiendo que es quien ha comenzado a leer e interesarse por estas páginas. Esto no quiere decir que ambos no puedan leer este libro, pero casi podríamos asegurar que será uno de los dos quien se acercará por primera vez a este texto y quizás después pueda inducir a su pareja a hacerlo.

Esa persona que se acerca por primera vez a un texto como el que nos ocupa es evidente que está necesitando y buscando ayuda. Aquí podrá encontrar algo así como una palabra solidaria, aunque por momentos se sienta cuestionado y hasta vituperado.

De ninguna manera pretendemos ser réprobos de conductas ajenas, lo que sí pretendemos es movilizar al pensamiento crítico y provocar el pensamiento autocrítico de las propias conductas. Pretendemos ser realistas, en todo caso.

Como en cualquier problema que se presenta, hace falta escuchar y aprender, o aprender a escuchar. Y nuestra tarea es invitarlos a reflexionar. A reflexionar solos y, si después se puede, a reflexionar mano a mano con la propia pareja.

La persona que está sumergida en una crisis matrimonial profunda muchas veces se queda atascada en el dolor y en la autocompasión, situación que cada vez la hace más vulnerable. Sin embargo, la crisis matrimonial no lo eximirá de ocuparse de lo que tiene que ocuparse: si hay hijos, padres viejos que puedan estar con problemas de salud, un trabajo con el que haya que cumplir, las relaciones sociales insoslayables. Por momentos puede parecer que las demandas del entorno se incrementan y se vuelven en contra, en vez de ayudar.

Hasta que se resuelva la crisis matrimonial el mundo circundante no puede dejar de existir, con sus buenos momentos y con sus sinsabores. Ciertamente, para resolver cualquier conflicto hay que intentar mantenerse saludable. Se debe buscar en el interior cuanta paz sea posible, para no dejarse atrapar por el estrés permanente y de ese modo afectar la salud.

No se trata de ignorar los sentimientos negativos, que de hecho existen, sino de mantener la fortaleza como para seguir adelante sin abandonarse, ni en lo físico, ni en lo mental, ni en lo espiritual. No hay que olvidar que una situación de ansiedad y tensión prolongadas, si el conflicto matrimonial se prorroga por largo tiempo, puede provocar problemas en la salud muy serios, como la baja de las defensas orgánicas con la consiguiente predisposición a contraer enfermedades varias. Hay que estar atentos a cualquier síntoma que pueda afectar a la salud, para lo cual lo mejor no será atenuar los síntomas con algo como puede ser un analgésico o cualquier otro medicamento, sino enfocarse en corregir las causas profundas que provocan la disfunción, como pueden ser las disputas permanentes y agresivas que se tienen con la pareja.

La crisis matrimonial tiene que servir para un proceso de cambio positivo, que sobre todo incluya el desarrollo personal. Se debe aprender a dejar ir lo que no sirve, que quizás sirvió en el pasado pero ya no resulta útil de aquí en más. No es fácil la propuesta, aunque andando el camino se verá que sí es posible. Hay que enfocarse a trabajar en ese sentido, con la mira puesta en lo que está por venir.

Quizás las relaciones con la pareja están tan deterioradas que no se puede empezar a trabajar juntos en el proceso de cambio, porque el diálogo se dificulta y no hay receptividad de una de las partes. Esa situación de cerrazón no tiene que amedrentar a quien está dispuesto al diálogo.

Por el contrario, tiene que empezar por trabajar para estar mejor consigo mismo, con la esperanza de que andando el tiempo se pueda incluir a la otra parte. Hay que pensar que no se pierde nada trabajando en el cambio positivo. Si a pesar de los esfuerzos no se logra incluir a la otra parte, de todas maneras habrá servido para crecer en lo personal, tanto en cuanto a la libertad interior ganada como en cuanto a afirmación en la vida.

Sucede que a veces las dos partes no pueden trabajar los conflictos de la misma manera. Es razonable, ambos vienen de historias de vida diferentes que los hará más proclives o no a la apertura mental y a disponerse al cambio. Toda persona es un producto histórico, social y cultural diferente. Lo malo no está en la diferencia sino en la imposibilidad de comprender al otro como un ser diferente. Aunque muchas veces hace falta poder liberarse de viejas creencias para poder salir adelante.

El matrimonio es un trabajo de dos personas, cada una por su lado pero con la mirada puesta en la tarea conjunta. Y si se está unido en vínculo matrimonial a alguien se querrá que ese alguien esté de todas las formas posibles: con su presencia, con su palabra, con su escucha, con su mirada.

Al menos eso sería lo que podría calificarse como un lazo afectivo saludable. Si el otro no está como se espera habrá que entender por qué sucede esa situación.

Y mientras una persona se observa dónde está parado frente al conflicto matrimonial y busca las herramientas para intentar rearmar la pareja, en la medida en que más se piensen las cosas, más expuesto se estará a sentirse devastado por la situación, sobre todo si no se consigue involucrar a la otra parte en la búsqueda de las soluciones pretendidas.

Aunque parezca que es muy difícil encontrar una salida, no se deben bajar los brazos. Y es aquí donde hablamos de la resiliencia, una forma de explorar y combinar los elementos que entran en juego en la disputa como para que pueda surgir algo nuevo, distinto a lo que se venía dando y prometedor.

Si la otra parte está dispuesta al diálogo todo irá por un mejor carril, se llegue a donde se llegue. De todos modos, el bosque no debe impedir divisar el árbol. Se tiene por delante una maraña de problemas pero quizás hay un problema que es el primordial al que hay que abocarse, la llave para destrabar el conflicto, como puede ser la falta de comunicación.

¿Y si hay o hubo infidelidad? ¿Qué pasa cuando se ha perdido la confianza? Habrá que ver en qué circunstancias se produjo la infidelidad, no para justificar nada sino para analizar la situación. La infidelidad en una pareja suele ser muchas veces determinante de un divorcio. Más allá de lo que se resuelva en última instancia, cada uno de los miembros de la pareja tienen que poder ver su propia responsabilidad en el conflicto. Hablamos de su propia responsabilidad, no de su propia culpabilidad.

Lo que nunca conviene es cambiar de canal, dicho esto metafóricamente. No conviene hacer como que no miramos el problema y entonces el problema no existe para nada. El dicho *ojos que no ven corazón que no siente* no funciona en la resolución de problemas. Porque si el problema existe va a seguir latente y los sentimientos aflorarán por cualquiera de los canales que se esté viendo.

Cuando son matrimonios de larga data muchas veces se considera, y con razón, que el tiempo ha ido erosionando las bases de la relación. Pero para que el tiempo hiciera su trabajo de erosión hubo que haber un permiso.

Vamos a ser sensatos, nadie permanece incólume tras varias crisis matrimoniales. Y lo que haya sucedido en el pasado va a influir en el presente, porque de acuerdo a cómo se hayan resuelto otros problemas, si es que se han resuelto, se podrá haber solidificado la relación o no se podrá haber solidificado la relación. Lo que no es bueno en ninguna circunstancia es quedarse en el pasado. Ni siquiera pretender volver a vivir lo mejor del pasado. Ni quedarse rumiando los problemas del pasado. Hay que mirar al frente, para seguir haciendo camino al andar.

No conduce a una solución encerrarse en el conflicto y no ver lo que está sucediendo alrededor. En el entorno siempre se encontrarán personas y situaciones que podrán resultar de gran ayuda para superar la crisis, pero hay que estar receptivos como para poder verlas y aprovecharlas. Tampoco debe mermar el interés en los otros debido a la crisis matrimonial. Hay personas muy valiosas que no se deben perder de vista, por más mal que se esté con la pareja.

Adquirir fortalecimiento para enfrentar la situación empieza por valorarse a sí mismo. Se es persona de carne y hueso, con errores y con aciertos. De nada vale la culpabilidad. Si en todo caso se es consciente de que hubo equivocaciones, se debe ser responsable por ello e intentar no repetir las equivocaciones. Y si logra un buen trabajo consigo mismo y, a la vez, se involucra a la pareja, será el momento de barajar y dar de nuevo. Una relación más vigorosa y asentada sobre bases firmes puede sobrevenir a partir de la crisis.

Por más profunda que sea la crisis matrimonial siempre puede haber un resquicio por donde emerger y salir a flote. Pero desde otro lugar, porque la pareja ya no será la misma. Por fortuna, será más experimentada y podrá apostar a una construcción aún más sólida que la que tenía antes de la crisis profunda.

La mayoría de las parejas que trabajan para recuperar el vínculo tienen posibilidades de comenzar una nueva etapa con mayor sabiduría para poder convivir mejor que antes. La nueva construcción debe tener pilares básicos ineludibles: diálogo, respeto, aceptación, disfrute.

Al final de este libro electrónico incluimos un apéndice con diversos trabajos prácticos relacionados con cada una de las lecciones que se han impartido, trabajos prácticos que se podrán hacer en forma individual o en forma conjunta, cuando se da esa posibilidad.

No hay que perder de vista que la esperanza de salvar el matrimonio de la crisis profunda será un trabajo arduo, que por momentos parecerá infructuoso y sin salida. Por lo que quien pretenda hacer dicho trabajo deberá esmerarse en las tareas de análisis y de aprendizaje. Los vínculos de la pareja pueden ser muy frágiles si no se fortalecen con el esfuerzo de ambas partes.

Invitamos a nuestros lectores al desafío de intentar salvar el matrimonio con recursos creativos, sin pensar en el estereotipo de que el amor es ciego y lo puede todo. Tampoco entregándose al estrés, la ansiedad, la inseguridad, el miedo, las culpas, los pensamientos negativos, los prejuicios, las expectativas desmedidas.

Siempre se está a tiempo de aprender a vivir mejor de manera razonable, de a dos. ***"Recuperar Mi Matrimonio: Para Matrimonios en Situaciones Muy Críticas"***, se ofrece como una serie de lecciones que apuntan a la superación personal, para desde lo particular tender un puente a la superación de la pareja. Y para poder recuperar el matrimonio que está atravesando una crisis profunda.

LECCIÓN 1. No Quedarse Atascado En El Dolor y La Autocompasión.

“Son las 7.15 y suena el despertador. Él se está duchando y enseguida se irá para su trabajo. Me pongo la bata sobre el camión y voy a preparar el desayuno a los chicos; en media hora el transporte escolar pasa a buscarlos. Antes me levantaba y me demoraba en arreglarme un poco la cara y el pelo. Ahora no pierdo tiempo en mirarme al espejo, me siento un desastre y ni siquiera me importa cómo me veo. Él pasa apurado, les da un beso a los niños y se va sin desayunar; debe desayunar por ahí o en su trabajo. Y yo después que se van los niños tomo algo rápido, ni siquiera me siento a desayunar tranquila. Ese era un momento que compartíamos en familia, lo que me predisponía a empezar el día bien.

Ahora no me puedo sacar la bronca de encima. Una vez que todos se han ido de la casa, cumplo con mis obligaciones: limpiar, ordenar la casa, ir a hacer las compras, organizar la ropa de todos. Sé que tengo obligaciones que no puedo descuidar. Cuando elegí renunciar al trabajo lo hice con la convicción que era mejor que me ocupase de la crianza de mis hijos y de la casa.

Con mi marido hicimos cuentas y era lo más conveniente, por la economía del hogar y para estar más cerca de la educación de los chicos. No me pesaba la parte que me tocaba. Pero ahora, no sé si será porque los chicos están más grandes o porque mi matrimonio está en bancarrota, siento que todos atraviesan el umbral de la puerta para vivir la vida, mientras yo me quedo entre cuatro paredes llena de obligaciones que cumplir. De obligaciones hacia los otros”.

Este es un recorte del relato de Mariela, ama de casa que se declara en crisis matrimonial profunda. Por lo que se puede apreciar, Mariela la está pasando muy mal, siente que solo tiene “obligaciones” hasta que regrese su familia a casa y que seguirán sus “obligaciones” durante todo el día. Incluso las tareas que alguna vez eligió que quería hacer, hoy las está viviendo como “obligaciones” y le pesan demasiado.

Si Mariela sigue llevando sus obligaciones a cuenta como si fuesen una carga y no hace nada por sentirse bien con ella misma, va a ser muy difícil que logre salir fortalecida de la crisis matrimonial. Mariela no debe abandonarse en lo que hace a su persona, esta es una actitud que no hay que descuidar nunca. Por supuesto que tendrá que asumir las obligaciones sobre todo con sus hijos y con la casa, pero eso no debe constituir toda su vida ni eximirla de mirarse al espejo, porque su propio abandono le generará descontento y frustración.

Tiene que empezar por verse bien ella misma y no sentir pena por ella misma. Y buscar de hacer algún proyecto personal, por ínfimo que sea. Repetimos: si no deja de sentir pena por ella misma le va a ser muy difícil salir fortalecida de la crisis matrimonial. Le va a ser muy difícil salvar su matrimonio y salvarse ella. O salvará su matrimonio a medias, desde su inferioridad de condiciones, desde su lugar privativo de autovaloración donde ella misma se ha colocado.

Estar en una crisis matrimonial profunda es un hecho doloroso, no se puede evitar tener ese sentimiento. Alguien que está atravesando por esta situación se levanta por la mañana y cuando se mira al espejo se ve mal. Las ojeras delatan el haber dormido poco y un rictus de dolor se expresa en los labios.

En los encuentros nocturnos, cuando obligatoriamente la pareja se encuentra después de la jornada, se discute y no se ahorran las palabras hirientes. O, por el contrario, el silencio los aniquila peor aún que las palabras dolorosas.

Si uno de los miembros de la pareja se ha quedado todo el día en la casa, haciendo cosas para la familia, sufrirá aún más el desencuentro con su pareja porque no habrá tenido un respiro del conflicto durante el día, habrá estado todo el día inmerso en el problema, pensándolo, repensándolo y hasta magnificándolo a más no poder.

En cambio el otro miembro de la pareja, si tuvo que cumplir una obligación laboral fuera de casa es muy posible que al menos por unas horas se haya “desenchufado” del conflicto matrimonial. Que haya hablado con otras personas, que se haya abocado a sus tareas y, por ende, que no haya tenido ni tiempo de pensar en lo que está pasando con su pareja.

Siguiendo con el ejemplo de Mariela, sería imposible pretender levantarse bien, poder atender a los chicos como si nada y disponerse a un día más con el ánimo exaltado y dichoso.

Tampoco está bueno ponerse una máscara y ocultar los sentimientos. De lo que se trata es de no abandonarse ni compungirse con uno mismo. Habrá que ir buscando las herramientas para salir de la crisis, pero mientras tanto la vida continúa y se está en el escenario para participar lo mejor que se pueda. Y si las obligaciones exigen salir a la calle hay que hacerlo con la frente en alto.

¿Qué significa no tenerse autocompasión? Significa no auto cubrirse con un manto de piedad, como si todas las personas que se cruzan en el camino tuviesen que darse vuelta para decir: *¡pobre, qué mal la está pasando!* La verdad es que no se gana nada con una actitud lastimosa para consigo mismo. Solo se gana la compasión. ¿Y de qué sirve la compasión? Quizás con algunas personas del entorno se pueda mostrar el verdadero estado de desgarramiento en el que se está. Pero no todas merecen o quieren escuchar las calamidades de otros.

Por lo que aunque el matrimonio esté en la peor de las crisis hay que pensar que es un proceso, que llevará su tiempo pero al fin pasará. Y la persona que atraviesa ese proceso está viva y debe seguir interactuando con la vida y con los otros. El llamado de atención es para intentar hacer una abstracción del problema crisis matrimonial profunda. No negar el problema porque existe. Pero intentar resolverlo en los lugares adecuados y con las personas adecuadas, a la vez que mantenerse en lo personal con integridad física y anímica.

Lo ideal sería que el conflicto se evaluara e intentara resolverse dentro de la pareja. Pero la mayoría de las veces las cosas han llegado a un punto donde la comunicación no existe fuera de la agresión permanente.

Que la pareja siga viviendo bajo el mismo techo y dirigiéndose la palabra no significa que dialogue. La comunicación implica un intercambio de pareceres. Se trata de manifestar al otro los pensamientos, los deseos, la forma de ver las cosas. Y escuchar del otro sus pensamientos, sus deseos, su forma de ver las cosas. Debe haber reciprocidad y respeto hacia lo que manifiesta el otro.

Pero qué estamos diciendo, si aquí estamos hablando de matrimonios en crisis profunda juntamente la carencia principal debe ser la comunicación. La recomendación para el o la integrante de la pareja que esté leyendo estas líneas es que mientras se intenta reparar el diálogo no se permanezca en un punto muerto y con una actitud de sacrificio permanente. Para resolver cualquier conflicto se necesita estar con la autoestima bien arriba. Hay que tener seguridad sobre uno mismo y sobre lo que se quiere lograr.

En el caso particular de Mariela, que nos sirvió como puntapié para esta lección, debe empezar por no sentirse “un desastre” que para lo único que está en la vida es para cumplir con sus “obligaciones”.

Mariela tiene que empezar por sentirse una persona digna, una persona a la que le pasan cosas en su vida personal, que aspira a resolverlas de la mejor manera. Pero que si no puede resolverlas de la mejor manera igual tiene que apostar a la vida, que es su mejor tesoro. Jamás debe atascarse en el dolor y la autocompasión porque se condenará a su propio encierro y la frustración.

LECCIÓN 2. Buscar La Paz y La Libertad Interior.

“Nuestro matrimonio está atravesando por algunos problemas, pero vamos a ser sinceros y a preguntarnos con una mano en el corazón: ¿acaso qué matrimonio no tiene problemas?”

Mi mujer Patricia me dice que yo barro la basura debajo de la alfombra porque temo por lo que puedan decir los demás, en especial mis viejos. Mis padres ya son grandes y no soportarían una separación; sé que es así.

Tenemos una hija adolescente, a la que debemos darle el ejemplo. Además, por mi puesto en la empresa tengo una vida social intensa, de la que participa Patricia. Ella sabe muy bien lo que se valora en la compañía el hecho de tener una familia y luchar por su bienestar.

Si he llegado al lugar jerárquico que tengo es porque además de mi capacidad laboral han premiado mis valores morales, el haber formado una familia de bien y el poder sostenerla con honra”.

Si aquí estamos hablando de recobrar el matrimonio en crisis profunda se podría suponer que debemos darle la razón a Martín, quien expresa el testimonio que acabamos de transcribir. Pero la cuestión no es tan sencilla, ni se trata de dar razones tan a la ligera. Más allá de que se intente recobrar el matrimonio, no se debe hacer desde lo que sería mejor para los otros, sino desde lo que sería mejor para la pareja y para los miembros de la pareja en particular. Y por lo que se

deduce de sus propias palabras, Martín está más preocupado por cómo podrían tomar su divorcio tanto sus padres como en la empresa, que por lo que pueda significar el divorcio para la pareja misma. En todo caso, la única que podría merecer una explicación de parte de sus padres acerca de una separación sería la hija adolescente.

Cuando una persona viene al mundo empieza a cargarse con el bagaje impuesto por quienes lo rodean. Condición de género, de etnia, de religión, económica, social, política o de cualquier otra índole, comienzan a modelar a la persona desde el momento en que aún lo desconoce todo. Y mal o bien la influencia puede ser para toda la vida. Al menos que la persona se disponga a hacer algo para cambiar lo que le presiona y no le deja crecer en sus sentimientos.

El lugar que se ocupa en la familia primero y luego el lugar que se ocupa en el mundo externo, comenzará siendo el que otros esperan de esa persona. Pero ese lugar esperado por otros no debe ser una condición, mejor dicho, no debe ser un condicionamiento. El presente pertenece a cada persona. El desarrollo evolutivo pertenece a cada persona. Cada persona es dueña de sí y de sus propias elecciones.

Llega un momento en que la persona no debe sentir que depende de la mirada aprobatoria del otro, sea quien sea. Y para ello hace falta encontrar la paz y la libertad interior. Lo cierto es que Martín tendría que buscar resolver su crisis matrimonial con Patricia, sin estar pendiente de la reacción que puede provocar en sus padres o en su lugar de trabajo si se divorcia.

Podrá trabajar para no divorciarse, pero lo tiene que hacer desde su amor por Patricia y desde sus ganas de seguir junto a ella porque la quiere y porque la

admira. No tiene que trabajar para no divorciarse porque sus padres o el círculo social al que pertenecen se lo recriminarían o no lo verían con buenos ojos.

Las personas deben dejarse llevar por sus pensamientos y, cuando se trata de resolver crisis matrimoniales, deben dejarse llevar por los pensamientos de ambos integrantes de la pareja. Y nadie más tiene porqué entrometerse.

En todo caso, si hace falta una mirada externa y facilitadora del diálogo tiene que ser desapasionada del conflicto, como puede ser la mirada de un terapeuta psicológico. Se puede acudir a una terapia personal o a una terapia de pareja para poder desentrañar mejor el conflicto.

Aquí no se trata de agradar a nadie sino de resolver una crisis matrimonial profunda. Para tomar el caso de Martín, conviene establecer diferencias. Martín tiene un rol como esposo, tiene un rol como padre, tiene un rol como hijo y tiene un rol laboral. Todos los roles están separados entre sí y no tienen por qué superponerse en las decisiones que se hagan en cada espacio.

No se trata de que un espacio no pueda influir en el otro, sino de que los límites deben estar bien claros. Y Martín tiene que ser libre por dentro para poder escoger lo que quiere en su propio espacio.

Tampoco se trata de culpar a los otros por lo que no se puede resolver. En realidad, Martín se siente culpable por lo que puedan pensar de él sus padres, su hija y sus jefes. Martín no es libre de la mirada de sus padres, de su hija y de sus jefes. Y lo que es aún peor si se mira más en detalle, Martín no es libre de su propia mirada.

No es fácil desprenderse de la mirada del otro que se supone inquisitiva, hay que hacer todo un trabajo. Para recobrar el matrimonio primero hay que hacer ese trabajo individual de desarrollo. Recién luego de hacer un trabajo individual de desarrollo se podrá aceptar que la pareja debe poder resolver unas cuantas cosas si quiere seguir adelante y reafirmarse.

Si la relación está muy mal, no vale la pena quedarse igual por miedo al cambio. Independientemente de lo que otros piensen, lo único que vale la pena es buscar el bienestar de la pareja. Y con ello, el bienestar de cada uno de los integrantes de la pareja. O a la inversa, buscar primero el bienestar individual para así poder arribar al bienestar que necesita la pareja para desarrollarse.

LECCIÓN 3. Liberarse De Viejas Creencias.

Esta lección está estrechadamente relacionada con la anterior. Buscar la paz y la libertad interior implica liberarse de viejas creencias que muchas veces son verdaderas ataduras del pasado, que han ido comprimiendo y oprimiendo cada vez más a una persona, lo que ha afectado sus relaciones con los demás.

Y este es un trabajo que debe hacer cada uno de los integrantes de la pareja por su lado, porque es muy posible que tengan creencias diferentes y no está mal que así sea. Cada persona nace y se desarrolla con determinadas influencias, que tanto pueden ayudarla a crecer libres como pueden poner trabas a las decisiones que se tomen ya siendo adulto.

De lo que se trata es de soltar las verdades que no son propias, que han sido impuestas, para empezar a disfrutar con las verdades que son propias. Hay que empezar a disfrutar las verdades que nacen dentro del ser mismo por pura convicción, las verdades que se aprenden con las cosas que se van experimentando, que nacen de la observación propia y de la experiencia compartida. Porque esto no quiere decir que vaya a quedar afuera la pareja. De ninguna manera. Cada miembro de la pareja puede tener sus propias verdades y compaginarlas con las verdades de su pareja. El matrimonio no tiene por qué implicar correspondencia total y absoluta de ideas y gustos.

Hace falta pensar de manera crítica la antigua idea romántica de que el amor es completarse con el otro, de integración en la unidad, desde donde se es sujeto partido y la otra parte viene a complementar lo que falta.

Quién no escuchó alguna vez decir: “media naranja”, “medio limón”, “alma gemela”, “corazón partido”. A decir verdad, el amor está conformado por dos personalidades y, en base a esas dos personalidades, se construye día a día.

Si estamos ofreciendo ayuda para recobrar el matrimonio en crisis profunda, no hay problemas con que el eje de recobrar el matrimonio en crisis profunda sea la discusión. No hay que tener miedo al disenso, a la opinión contraria.

La charla cara a cara siempre es la mejor manera de empezar a resolver las cosas. Sin haber una fusión con el otro, cada uno de los miembros de la pareja debe poder tener su espacio de libertad personal y desde allí, sin condicionamientos de viejas creencias, propiciar el crecimiento de la pareja.

LECCIÓN 4. ¿Qué Sucede Cuando El Otro No Está?

“Hace dos años que nos casamos, aunque me parece que hubiese pasado mucho más tiempo. Estuvimos solo siete meses como novios, pero fue tal el flechazo y las ganas que teníamos de estar juntos que decidimos casarnos. Los primeros meses seguimos como de novios, disfrutando cada momento que pasábamos juntos. Él me iba a buscar a mi trabajo. Me decía que me extrañaba. Me decía cosas lindas todo el tiempo. Hacíamos el amor en cada lugar de la casa. Nos reíamos. La pasábamos bien juntos. Como no hemos tenido hijos, compartíamos muchas salidas, al cine, al teatro, a la ópera, a cenar, a pasear por el parque. Hasta que hace un año mi madre se enfermó en forma grave y tuve que ocuparme de ella, de hecho aún lo sigo haciendo.

Debí abocarme a las consultas médicas, a los trámites de sanidad, a las internaciones, a conseguir atención domiciliaria. A la par que me ocupaba de mi madre fui sintiéndome cada día más sola. Javier comenzó a disponer el tiempo que pasábamos juntos después del trabajo y los fines de semana para estar con sus amigos. La salud de mi madre pareciera algo en lo que no quiere verse involucrado. No me acompaña a verla ni siquiera me ayuda con algún trámite. Los dos trabajamos fuera de casa igual cantidad de horas y para mí ahora se suman las ocupaciones que me demanda la enfermedad de mi madre. Y llego a casa y también me tocan las tareas de casa. Hasta pienso que él se ha sentido beneficiado con la situación porque es libre de encontrarse con sus amigos o quién sabe con quién. Quiero separarme porque siento una distancia abismal entre nosotros.

Siento que estoy con un ser egoísta, que no le importa lo que me pasa ni le interesa ayudarme. Me siento muy sola”.

La queja que precede esta lección es de Andrea. En principio tenemos para decirle a Andrea que tiene razón, que cuando nos relacionamos afectivamente con alguien queremos que esté en las buenas y que esté en las malas. Que nos acompañe con un gesto, con una palabra, con su presencia, con un llamado telefónico, con su interés. Si esto no ocurre, todo hará pensar que hemos dejado de ser importante para el otro. Y el conflicto ya estará instalado.

Vamos a pensar un poco en particular sobre lo que le pasa a Andrea de acuerdo a su versión, porque tendría que estar la versión de Javier para que fuéramos ecuanimes en lo que tenemos para decir. Evidentemente Andrea y Javier no se conocían demasiado, vivieron un romance apasionado de siete meses y decidieron casarse.

El matrimonio iba viento en popa en cuanto a compañía mutua, sexo e intereses compartidos, hasta que se interpuso en sus vidas un problema serio, como es la salud de la mamá de uno de los miembros de la pareja. Hasta ahora no había habido oportunidad de hacer frente a un problema serio. Y es natural que una pareja con exitosos pocos meses de noviazgo, continúe el primer año de su matrimonio como si siguiera el noviazgo.

Pero cuando aún el matrimonio no se ha afianzado se presenta un obstáculo y todo parece desmoronarse. Indudablemente, Andrea necesita que Javier la acompañe en el momento que está sufriendo con su madre enferma. Lo necesita a su lado, como estuvo mientras las cosas estaban bien y no había problemas serios.

Lo cierto es que tomar la decisión de disolver el vínculo matrimonial ante el primer obstáculo que se presenta, aunque produzca malestar y angustia, puede ser un poco apresurado y desmedido.

Andrea debería poder sentarse a hablar con su pareja, no para recriminarle que no está cuando más lo necesita, sino para conocer sus razones por las que no está. Puede ser que con cierta inmadurez Javier piense que no tiene que ocuparse del problema de su suegra. Pero de lo que no puede dejar de ocuparse es de acompañar a su esposa y escucharla, y eso se lo tiene que hacer ver ella si es que no se da cuenta por sí mismo.

Una vez más hace falta el diálogo. ¡Siempre hace falta el diálogo! Cuando una pareja no busca comunicarse termina porque cada uno suponga del otro lo que piensa, aunque en realidad no se lo haya dicho. Y no sería extraño que lo que piensa uno de lo que piensa el otro no fuese acertado. El pensamiento, cuando no se expresa y sigue en la intimidad, sigue en la cabeza de quien lo piensa y nada más que allí.

Para seguir con el caso concreto de Andrea, ella puede estar pensando que a él no le interesa la salud de su madre y no lo considera su problema. Pero, ¿será eso lo que le pasa a Javier? ¿Por qué mejor no conversarlo con él antes de prejuzgar? Quizás ni siquiera Javier mismo sabe lo que le pasa y lo que está generando. Quizás cuando Andrea comenzó a disponer todo el tiempo que le dedicaba para ocuparse de su madre él se sintió abandonado. No olvidemos que aunque el sistema patriarcal ha caído en desuso, hay resabios en algunos hombres.

A veces creen que la mujer siempre tiene que estar dispuesta a hacerlos sentir como en un paraíso. No pueden entender que puedan estar pasando por un mal momento y que no les quede tiempo para complacerlos.

Pero de verdad, la comunicación es el único camino posible para saber lo que le pasa al otro. Cada uno debe poder tener la libertad de expresar sus sentimientos. Los sentimientos de Javier pueden ser tan válidos como los sentimientos de Andrea, solo hace falta exponerlos con criterio. Y la otra parte tiene que saber escuchar. Y si lo que se dice es razonable, se tiene que poder entender, aunque cueste el entendimiento.

LECCIÓN 5. La Resiliencia.

Vamos a empezar por definir la resiliencia para después encajarla con este proceso que estamos abordando de intentar recobrar matrimonios en crisis profundas. La resiliencia no es ni más ni menos que la capacidad que tienen las personas de salir fortalecidos de situaciones complicadas o que se perciben como difíciles. A decir verdad, todas las personas son resilientes, solo que algunas no lo han desarrollado de manera natural, pero tienen esta cualidad en forma latente.

Las personas que han desarrollado la capacidad de la resiliencia rápidamente pueden hallar soluciones a situaciones o problemas que parecieran no tener salida. Y una de las formas de encontrar esa salida es a través de la creatividad. Se trata de la creatividad de poder combinar los elementos que se tienen y construir algo nuevo y gratificante. La creatividad puede desarrollarse a través de montones de actividades, ya sea con la expresión de la palabra o con actividades manuales o con actividades con el cuerpo. Cada cual puede buscar la expresión que mejor le sienta a su personalidad y corresponda a sus deseos.

Por supuesto que la persona puede hallar muchos caminos para conectarse con sus emociones y, de tal forma, lograr alcanzar el autoconocimiento. El camino de la resiliencia no es más que conocerse a sí mismo. Puede suceder que en matrimonios que han perdurado por años ambos miembros se hayan despersonalizado en aras de creer que de ese modo mantenían la llama del amor perpetuo. Quizás hacían el esfuerzo de ver las cosas de la misma manera y cada uno renunció a sus propios pensamientos y gustos, para encajar en el otro sin un sí ni un no.

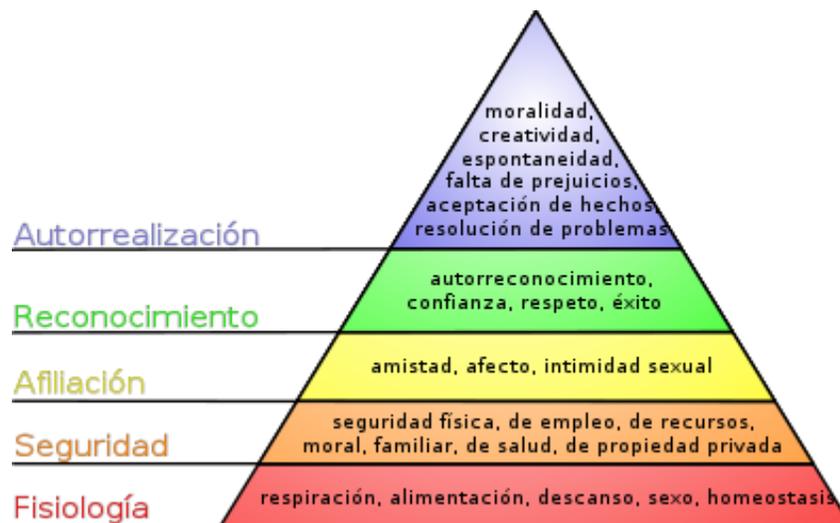
Y la verdad es que para que la cosa funcione como debería ser no hay por qué despersonalizarse para conservar la pareja. En los matrimonios que se han mantenido unidos por años ambos miembros tienen que haber tenido su propio espacio de crecimiento, aceptándose y disfrutando al otro tal como es. El espacio personal de libertad es básico y enriquecedor. No se trata de fusionarse al otro sino de unirse y, en esa unión, recrear las mejores cualidades de cada uno.

Por lo que si el matrimonio está en peligro de crisis profunda hay que analizar si lo que ha pasado, entre otras cosas, ha sido que uno de los miembros o los dos no han conservado su espacio de libertad creadora. Porque incluso a veces sucede que la despersonalización es para uno de los miembros de la pareja, mientras que el otro se adapta a su compañía como si fuese una pieza de encastre.

La resiliencia puede servir como ejercicio para encontrar el propio espacio creador. La resiliencia implica un trabajo sobre la confianza en sí mismo acudiendo a los propios potenciales y a las aptitudes que se poseen. La persona que está leyendo estas páginas porque ve naufragar su matrimonio no estaría mal que se mire a sí misma, para que en sí misma encuentre sus propias condiciones creadoras y recreadoras. Su propio crecimiento y creatividad la pondrá en mejor capacidad de recuperar y aún de fortalecer la pareja.

Quizás se esté pensando a esta altura que aquí estamos considerando la resiliencia y con ello la creatividad, cuando la pareja debe solucionar muchas otras cosas antes. Lo importante que queremos transmitir es que cada uno primero se mire y conozca a sí mismo, que es quien primero tiene a mano. Si no se conoce a sí mismo, mal podrá conocer al otro.

Abraham Maslow, en su libro *Una teoría sobre la motivación humana* (que tuvo sucesivas ampliaciones), diseñó una pirámide que establece jerarquías de las necesidades humanas. En la medida en que las necesidades más básicas se encuentran satisfechas, las personas pueden desarrollar necesidades superiores. A grandes rasgos, la estratificación de la pirámide sería del siguiente modo. En la base de la pirámide se asientan las necesidades fisiológicas: alimentación, respiración, vestimenta, descanso, sexo. Le siguen las necesidades que hacen a la seguridad o estabilidad: salud, empleo, moral, familia, propiedad privada. Luego viene la afiliación, el dar y recibir: amistad, afecto, intimidad sexual. Ya casi sobre el vértice de la pirámide, está el reconocimiento o autoestima: confianza, respeto, éxito, el propio reconocimiento. Por último, la autorrealización o el desarrollar el potencial pleno: moralidad, creatividad, espontaneidad, aceptación de hechos, resolución de problemas.



Obsérvese que de acuerdo a la pirámide de Maslow ya se tienen que haber alcanzado todas las otras necesidades para llegar a la creatividad, que aquí proponemos como resiliencia.

Sin embargo, la vida no está tan estructurada como lo propone Maslow, aunque no está demás conocer su propuesta. Sería lo ideal poder desarrollar todas las necesidades humanas que el autor plantea, y en ese sentido el modelo piramidal puede servir para intentarlo.

LECCIÓN 6. ¿Hay Posibilidades De Hablar?

La verdad es que si hay posibilidades de hablar, si ambas partes están dispuestas a practicar el diálogo, se podría decir que en buena media hay posibilidades de que se resuelva el conflicto.

Lamentablemente la mayoría de los matrimonios en crisis profunda carecen de diálogo, o porque una de las partes no se presta a ello, o porque ambos están cerrados e imposibilitados de comunicarse y entonces la incomunicación se propicia en forma recíproca.

O a veces una de las partes no tiene capacidad para discutir los problemas, se ofusca, grita y considera que su pareja no quiere dialogar porque no acepta su punto de vista. Hay que decir que en este último caso, aunque haya palabras de por medio, tampoco hay diálogo. Para que haya diálogo hay que empezar por bajar los decibeles, si alguien grita ni siquiera se está escuchando a sí mismo.

Lo primero que se tiene que resolver es la actitud que se tiene frente al conflicto, antes que resolver el conflicto en sí. Si las partes no se prestan al diálogo y a escucharse entre sí, nunca van a llegar a la instancia de resolver el conflicto por más que crean que están intentándolo con otras acciones.

Por ello es tan importante el mirar hacia adentro de sí mismo, el poder discernir lo que se quiere y observar qué se hace por lograrlo. No pensar en culpabilidades

propias ni en culpabilidades ajenas, sino empezar por trabajar las responsabilidades propias.

Si no hay posibilidades de hablar, no hay diálogo. Y si no hay diálogo no se puede acordar nada. El diálogo permite la expresión y la comprensión, porque a través de ese acto la persona no solo expresa sus sentimientos sino que escucha a su interlocutor y aprende.

Y se escucha razonando sobre sí mismo y también aprende. Hay un mecanismo de estímulo-respuesta que se va alimentando, de allí van surgiendo los acuerdos o los desacuerdos. Cada uno puede expresarse desde enfoques diferentes, es natural que así sea, y con esa actitud posibilitarle al otro volver a pensarse a sí mismo y replantearse los problemas. Un ida y vuelta de los sentimientos puestos en palabras, que cobran sentido y se retroalimentan en ese ir y venir.

Vamos a suponer que en este caso la persona que está leyendo este libro está dispuesta al diálogo pero su pareja no lo está, no muestra ninguna predisposición a ello. La primera recomendación es que la persona que está más abierta a dialogar no se cierre también, sino que siga dispuesta al diálogo, si es que quiere recomponer su matrimonio en crisis profunda o al menos dilucidar las cosas. La persona más receptiva no debe abandonar su trabajo de autoconocimiento y de esclarecer las cosas. Y estar atento a la posibilidad de escuchar al otro y ser escuchado. Hacer los ejercicios que figuran en el apéndice será una forma de seguir con el propio trabajo y tender a la superación. Quizás más adelante pueda involucrar a la pareja o quizás no logre involucrarla. Nadie puede involucrar al otro en nada si el otro no quiere. De todas maneras la persona que bucea en sí misma en busca de respuestas nunca pierde nada con ello. Al contrario, gana en

crecimiento personal y en control sobre sí misma, cualidades que podrán ayudarla a encontrar su propia felicidad.

LECCIÓN 7. ¿Qué Pasa Si Hay Infidelidad?

“Hace diez años que estamos casados. No hemos podido tener hijos. Mi esposa Carola trabaja por la tarde en un consultorio dental y yo trabajo por la noche como recepcionista en un hotel. Nos cruzamos por la mañana, cuando vuelvo de trabajar dispuesto a descansar y ella por lo general está desayunando. Debido a nuestros horarios laborales tenemos muy pocos encuentros íntimos. Yo suelo trabajar los fines de semana porque se paga mucho mejor y estamos juntando dinero para mudarnos a una casa más amplia.

Jamás hubiese imaginado que mientras hago el esfuerzo para que los dos nos beneficiemos ella iba a engañarme. Hace algunos sábados me retiré del trabajo antes porque no me sentía bien. Fui a casa y ella no estaba. Dos horas después escuché el ruido de una moto que estacionaba enfrente, miré por la ventana y me encontré con una pareja riendo felices. No alcanzaba a escuchar lo que se decían pero se los veía cómplices. Ella se sacó el casco y me di cuenta de que era mi mujer, que como si fuera poco despedía a su acompañante con un beso rozando la boca.

Carola se quedó helada cuando entró y me vio. Y trató de justificarse diciendo que se había encontrado con un ex compañero del secundario, que él se ofreció traerla a casa. Y lo del beso no había sido más que un juego, recordando viejos tiempos donde habían tenido un corto romance. Me juró que no era más que eso,

que ella sigue enamorada de mí y que no le interesa volver a encontrarse con su ex compañero. Pero ya no confío en ella. He pensado en que nos divorciemos, pero ella me dice que estoy siendo muy extremista con esa determinación.

Lo que pasa es que la duda me carcome. La llamo varias veces por teléfono desde el trabajo. He estado tentado por revisar su celular. Hasta pienso que me puede engañar en su propio trabajo. No sé, creo que para mí ya no va a ser igual que antes. La amo pero no soporto la idea de que me pudiera estar engañando con otro”.

A juzgar por el relato de Federico, él no puede estar seguro de haber sido engañado. Ella le asegura que no lo engañó ni le interesa hacerlo, que lo ama. La cuestión es que Federico perdió la confianza en Carola y es muy difícil revertir ese sentimiento cuando se instala. Quizás Carola no cometió ninguna infidelidad ni pensaba hacerlo, pero el hecho de ver a su pareja feliz con otro hombre y la despedida con un beso rozando la boca, alcanzan para alimentar los fantasmas de Federico.

Cuando se comprueba la infidelidad, hay muchas personas que no pueden soportarlo y de ninguna manera quieren replantear la relación porque consideran que la pérdida de confianza es una valla que no se puede superar. Puede bastar un solo hecho de infidelidad o quizás una presunción bastante evidente, pero con ello se habrá perdido la seguridad que se depositaba en el otro. Y la verdad es que quien se siente engañado tiene que poder pensar desapasionadamente el hecho, en lo posible sin apresurarse a tomar decisiones irrevocables.

La cuestión es que se hace difícil recobrar un matrimonio cuando hay un hecho de infidelidad. Ello va a depender mucho de la persona que se sintió engañada y del esfuerzo que quiera hacer por seguir adelante con el matrimonio.

En el caso de Federico y Carola, así como en otros casos donde hay sospecha de engaño, una vez más hay que apelar al diálogo. Por qué sucedió lo que sucedió es una pregunta que se tienen que hacer ambos integrantes de la pareja. No para buscar culpables sino para analizar por qué se provoca una determinada conducta. Quizás la falta de encuentros entre la pareja, debido a los horarios laborales pero falta de encuentros al fin, los haya ido distanciando.

Se podrá argumentar que Federico trabaja más horas, incluso los fines de semana, para poder pagar una nueva casa más cómoda para los dos. Una razón más que válida, sin embargo cuando se deciden estas cosas también hay que hablar sobre los riesgos que implican. Estar todos los fines de semana alejado de la pareja y los días de semana tampoco poder hacer vida en común, tiene sus riesgos.

¿Y el fin justifica los medios? Tal vez deberían considerar otras alternativas, como que Federico trabaje fin de semana por medio y comparta los otros fines de semana con Carola, haciendo una actividad común que gratifique a los dos. En fin, lo razonable es que ambos se dieran un tiempo de prueba de los sentimientos modificando algunas rutinas, como puede ser el tiempo para compartir actividades.

Y observar si la amenaza del divorcio se diluye para los dos o si uno de los dos, a pesar de los cambios, continúa pensando en el divorcio. Lo que no puede es quedar las cosas tal como están, porque es evidente que la relación de pareja necesita

que haya cambios para poder realimentarse y sobrevivir a la crisis que la ensombrece y que la amenaza.

Lo cierto es que la determinación del divorcio debe producirse cuando están agotadas todas las instancias de reconciliación. Si Federico y Carola aún se aman deben estar dispuestos al diálogo constructivo. Al diálogo que reconstruya la pareja, modificando lo que se pueda modificar para no perder la comunicación. Si este hecho no pasa de ser una crisis sin consecuencias lamentables, tiene que servir para un replanteo de la relación. Si dejan las cosas como están, sin hablar ni producir los cambios que ambos integrantes de la pareja necesitan, esta crisis puede quedar latente y estallar un día en un problema de mayor magnitud e incontrolable. Federico puede volverse cada vez más desconfiado.

Carola puede hartarse de la desconfianza de su marido si es que no hay motivos para ello. O Carola puede sentirse sola y poco escuchada y entonces buscar ser oída por su ex compañero, que quizás se muestra más comprensivo. En fin, puede suceder una sumatoria de hechos infelices que conduzcan en el futuro a amplificar la crisis y llevarla a un punto sin retorno. Las crisis deben resolverse, nunca patearse para más adelante. Por ello, la mejor manera de participar de una vida en común es manifestarse mutuamente los pensamientos, los deseos, las formas de ver las cosas, incluso los miedos y las dudas que puedan existir. Hay que decir lo que se tenga que decir y escuchar al otro lo que tenga para decir. Y cuando no es posible la comunicación lo mejor que se puede hacer si se quieren ver las cosas con más claridad es acudir a una terapia, individual, de pareja o incluyendo ambas modalidades.

Algunas sesiones con el terapeuta pueden ayudar a destrabar el conflicto y quizás contribuir a ver el problema desde un ángulo diferente, para en última instancia resolver lo que se considere más conveniente.

LECCIÓN 8. No Cambiar De Canal.

Obsérvese que en todas las lecciones subyace la misma recomendación: el diálogo. El diálogo es insustituible, no hay otra acción efectiva que lo pueda reemplazar. A veces las parejas no tienen buen diálogo pero se llevan bien en la cama, y eso puede compensar bastante las cosas.

Pero, ¿hasta cuándo? Un matrimonio establecido seguramente proyecta una vida en común hacia el futuro. Para poder proyectar en común se necesita acordar. Y para poder acordar se necesita el diálogo, no hay otra.

Cuando uno o ambos integrantes del matrimonio se niegan al diálogo va a ser difícil que se resuelva una crisis. No se trata de cambiar de canal y con ello dejar de lado el conflicto, porque el conflicto seguirá latente en cualquier canal que se esté y los sentimientos aflorarán por donde sea.

Cuando hablamos de develar el conflicto lo que estamos queriendo decir es justamente que se le saque el velo al conflicto, que se lo descubra y que se lo considere en toda su dimensión para poder resolverlo. Y la única forma de develar el conflicto es hablando, hablando y hablando.

Puede suceder que uno de los integrantes de la pareja esté dispuesto al diálogo pero el otro no, que se muestre absolutamente cerrado a manifestar su visión de las cosas. Y que cada vez que el integrante de la pareja dispuesto al diálogo aborde al integrante de la pareja que no quiere el diálogo, este último se escabulla de alguna manera.

Hay quienes optan por el silencio, por no pronunciar ni una conformidad ni una desconformidad. U otros optan por el estallido, por los improperios, por la violencia verbal, lo que no es ninguna disposición al diálogo sino más bien refleja todo lo contrario.

Y aquí vale la recomendación para el integrante de la pareja que se presta al diálogo. No le servirá que reaccione intempestivamente, que grite o diga palabras hirientes porque no se siente escuchado. La manera más inteligente es la persuasión, al menos para intentarlo si es que se consigue mantener la templanza. Hay que intentar persuadir al otro para que se disponga al diálogo. También hay que entender que no todas las personas tienen los mismos recursos para manejarse ante los conflictos.

Hay personas que no pueden poner los conflictos en palabras, les cuesta y hay que darles razones para ayudarlos a que puedan manifestarse. Hay que ayudarlos a manifestarse. Si en la pareja sigue habiendo amor, por más que la crisis sea muy profunda el matrimonio puede darse otra oportunidad. Y la promesa del destino compartido puede revalidarse en mejores términos que los que se tenían hasta ahora.

El integrante de la pareja dispuesto al diálogo tiene que buscar distintas maneras de comunicarse, de abordar al otro para intentar un diálogo.

En ocasiones el ámbito del hogar no es el más proclive y quizás se pueda buscar un escenario diferente para hablar. O se puede programar un fin de semana de la pareja a solas, sin que haya interrupciones de ningún tipo.

El integrante de la pareja dispuesto al diálogo tiene que pensar en cómo abordar a su pareja que no se muestra dispuesta al diálogo. Tiene que tener en cuenta el hecho de si viven con otras personas como pueden ser hijos pequeños, donde hay no muchos momentos oportunos para conversar los problemas de la pareja. Se tiene que buscar el escenario adecuado para el diálogo.

Quizás el simple hecho de ir a sentarse a charlar al café de la esquina o de que una persona vaya a buscar al otro a su trabajo para compartir el almuerzo a solas. Las oportunidades de diálogo se deben buscar y encontrar sin demoras.

LECCIÓN 9. Para Qué Quedarse En El Pasado.

Por más que un matrimonio esté atravesando una crisis profunda alguna vez habrá tenido momentos felices, por algo se decidió la unión (si es que sucedió razonablemente). Uno o ambos miembros de la pareja pueden evocar los momentos en que eran novios. Quizás se recuerden enamorados y felices, haciendo proyectos juntos, con ganas de compartirlo todo. Y ahora se piense en esos proyectos que quedaron en el camino y se quiera volver como por arte de magia al pasado.

La verdad es que el pasado no vuelve y no tiene posibilidades de cambio. Es muy crudo decirlo pero es así: el pasado ya fue. Si el pasado tuvo momentos de mucha felicidad podrán recordarse con nostalgia, pero lo cierto es que se está en el presente y los hechos son diferentes, incluso los protagonistas son diferentes. De nada sirve quedarse en el recuerdo. Por otra parte, sabemos que la memoria muchas veces hace trampas. Se tiende a creer que todo hecho pasado fue mejor, cuando habrá tenido sus vicisitudes como es natural y no todo habrá sido color de rosa como se quiere creer.

Un matrimonio que está en crisis profunda tiene que trabajar para superar esa crisis con la mirada puesta en proyección hacia adelante. Por supuesto que la experiencia vivida es muy importante de capitalizar y sirve para construir el presente, pero hay que pensar que ninguno de los miembros de la pareja es el mismo de antes. La gente evoluciona y cambia, para bien o para mal.

Por lo que cualquier trabajo de recuperación del matrimonio en crisis profunda tiene que estar centrado en el presente y en lo que vendrá. Lo cierto es que el presente y el porvenir pueden en cierta forma controlarse para mejor, si es eso lo que se pretende.

Hay que aceptar el momento en que se vive y no quedarse anclado en los momentos vividos. Si hubo cosas mejores, qué bueno haberlas podido disfrutar. Pero ahora es otro momento. Quizás haya cosas que no se puedan cambiar y habrá que aceptar que así sea. O quizás haya cosas negativas que sí se está a tiempo de cambiar, y allí habrá que concentrar todas las energías.

La pregunta que se tendrían que estar haciendo ambos integrantes de un matrimonio en crisis profunda sería: ¿hacia dónde vamos? Es una pregunta dirigida hacia el futuro, porque resolver los problemas implica poder mirar hacia el futuro y seguir proyectando dos vidas en común. Y aquí no se habla de un futuro lejano sino de un mañana, de un porvenir que está ahí nomás. Un porvenir que se debe estar dispuesto a disfrutar a pleno.

LECCIÓN 10. Yo Valgo.

Antes de abordar esta lección se podría volver a leer la Lección N° 1. *No quedarse atascado en el dolor y la autocompasión.* Las lecciones N° 1 y N° 10 tienen mucho que ver entre sí, por ello no está mal recuperar algunos conceptos que ya se dijeron al comienzo de este libro.

A veces la persona que está pensando que su matrimonio se viene a pique y no queda otra salida más que tramitar el divorcio, lo primero que hace es trabajar para el divorcio y no para la recuperación del matrimonio en crisis profunda. Quizás no lo hace en forma consciente, pero lo cierto es que termina haciendo todo lo posible por terminar de mandar todo al diablo.

Lo lógico y plausible sería que una persona que está en plena crisis matrimonial empiece por trabajarse a sí misma, que empiece por fortalecer y por asegurar su propio ser interior. Más allá del vínculo matrimonial que pueda existir, la persona vale en sí misma, para sí misma y luego para los otros.

No es extraño que la persona en crisis matrimonial tenga sentimiento de soledad en su conflicto, aunque en realidad el conflicto sea de los dos integrantes del matrimonio, y no se considere lo suficientemente valiosa. A veces se pierden de vista los recursos humanos con los que se cuenta y se comienza a sentir cierto vacío, muy angustiante y desalentador para poder seguir adelante. Y no solo para poder seguir adelante con el matrimonio sino en todos los órdenes de la vida.

La persona afectada por la crisis matrimonial profunda que está leyendo estas páginas tiene que plantarse ante una premisa fundamental: *Yo valgo*. Si actúa dándose el valor que merece, más allá de que pueda resolver la crisis, porque eso en realidad depende de los dos integrantes de la pareja, esa persona que trabajó desde su lugar valioso va a poder emerger del conflicto con fortaleza y con dignidad. Además, el hecho de plantarse en el *Yo valgo* será una actitud positiva para el paso siguiente que deba dar, que indefectiblemente deberá ser:

Yo puedo.

Por supuesto que es natural tener sentimientos de ira, de preocupación, de dolor, de indignación, de presión, todos sentimientos negativos pero naturales en una situación de conflicto como la que estamos considerando. Y aún cuando no se sepa de qué manera se va a hacer frente a determinadas situaciones, hay que predisponerse a resolver el conflicto sin autodestruirse.

Cada uno reacciona frente al conflicto con el estilo de su personalidad, con sus rasgos propios y con la manera que se tiene de esgrimir las defensas. Pero ninguno de los integrantes de la pareja debería sentirse impotente frente al conflicto y desvalorizarse por ello. Si una persona se encierra en sí misma, se enoja consigo misma y con los demás y no sale de ese sentimiento que en cierta forma es de culpabilidad, es muy posible que siga en un círculo vicioso que la conduzca a la propia aniquilación de su potencial como persona.

El “Yo valgo” debe estar implícito en todo lo que se haga, ya sea en el hogar o fuera del hogar. No debe ser una sobrevaloración, de creer que se es lo mejor y se tiene toda la verdad.

El “Yo valgo” cobra sentido en el estado de ánimo de la persona, en considerarse que por el hecho de estar en este mundo tiene valor y es necesaria para sí y para los otros, por lo que debe tratar de preservarse de la mejor manera por ella y por los que la merecen bien.

Casi siempre cuando hay un vínculo matrimonial existen otros vínculos alrededor, como pueden ser los familiares y los amigos. La persona que está atravesando por el conflicto de su matrimonio en crisis tiene que poder discernir con qué familiares

o con qué amigos cuenta, no para pedirles nada en especial sino para cuando sienta la necesidad de hablar y ser escuchado.

A veces en el entorno hay relaciones muy valiosas para ayudar a resolver el conflicto, que no se muestran entrometidas ni dan su opinión si no se las piden. Personas que simplemente escuchan y acompañan en el desahogo. Y si en cada una de las lecciones rescatamos la importancia del diálogo entre la pareja, también puede tener importancia el diálogo con los afectos cercanos, que quieren bien y están dispuestos a escuchar sin prejuizar.

Así como el diálogo es importante, el escuchar es tan importante como el diálogo. Más aún, el escuchar posibilita la interacción y conduce al verdadero diálogo. Así que hay que estar atentos a que se pueda contar con el oído de otro pero también hay que prestar el propio oído. Por más problemas graves que se tengan no hay que abrumar al otro con el conflicto propio, a la vez que pensar que el otro está solo para escuchar y no le pasa nada. En algún momento del diálogo tiene que surgir la pregunta inevitable, seguida de la escucha atenta:

Pero ahora dime, ¿cómo estás tú?

La cuestión es que el entorno puede servir para revalorizarse y no deteriorar el amor a sí mismo. Lo que no quiere decir que se deje de lado la autocrítica. Cuando se hace un trabajo propio de reflexión, hay que ser autocríticos y reconocer aquello en lo que se puede estar equivocado.

No para maldecirse ni echarse culpas sino para, a través de la autocrítica, poder mejorar y crecer. Y una vez que se crece en lo personal por medio del descubrimiento de los recursos que se tienen para vivir mejor, no hay vuelta atrás.

Quizás no se logre el acompañamiento de la pareja en este crecimiento interior y por ello resulte difícil recomponer el matrimonio en crisis profunda, pero se habrá sacado la mejor de las enseñanzas: el autoconocimiento crítico y la propia valoración o autoestima. Y eso servirá para toda la vida, lo garantizamos.

LECCIÓN 11. Barajar y Dar De Nuevo.

Cuando se produce un quiebre en la relación matrimonial, hasta tal punto de pensar en un divorcio, si luego no se llega a la ruptura de todas maneras habrá que reacomodar unas cuantas cosas.

A veces se intenta seguir adelante porque los hijos son pequeños o porque hay intereses patrimoniales difíciles de separar o por miedo a la soledad o por miedo al qué dirán o por comodidad o por lo que sea. Lamentablemente, si no se hablan los problemas de fondo y se sigue la relación solo como para no complicarse con un divorcio, la crisis seguirá latente y con tendencia a resurgir no mucho tiempo después.

Veamos brevemente algunas de las causas posibles por las que a veces los matrimonios no se deciden a separarse, como para ponerlas en discusión. Si es por los hijos pequeños, quizás las hostilidades que se están viviendo en el hogar matrimonial les hagan más daño a los hijos que si se les trata de explicar que es mejor que los padres se separen pero que ni la mamá ni el papá se separarán de ellos. No hay que olvidar que los matrimonios disfuncionales pueden dejar marcas en la psiquis de los niños difíciles de superar siendo adultos.

Si el matrimonio no se separa por intereses patrimoniales, casi seguro es porque hay patrimonio para dividir y una de las partes no quiere resignar nada. Un divorcio siempre es caro, no solo por los trámites que implica sino porque si antes se

mantenía una sola casa ahora se deberán mantener dos. Puede haber disputa por si los bienes se hicieron o común o por si uno aportó más que el otro.

Arreglar el tema con la intervención de abogados tendrá sus costos de honorarios elevados. Los acuerdos entre la pareja son la mejor forma de no derrochar el capital. Aunque cuando las cosas entre los integrantes del matrimonio han llegado a un conflicto sin salida, casi seguro que los bienes serán unos de los principales factores de disputa.

¿Y qué pasa cuando un matrimonio no se separa por miedo a la soledad? Para uno o para ambos integrantes de la pareja suele ser difícil apostar de nuevo a la vida de soltero. Realmente, el miedo a la soledad no puede ser la excusa. Hay que pensar cuánto de soledad compartida hay en una relación matrimonial en crisis profunda, sin posibilidades de reestructuración.

Después de todo, la soledad que sobrevenga no tiene que ser para el resto de la vida. La oportunidad de recomenzar un vínculo sano con otra pareja va a poder ser posible, sobre todo si la persona que se separa aprende de la experiencia, se trabaja a sí misma y madura en sus sentimientos como para poder apostar a mejores relaciones.

Vamos a referirnos al miedo al qué dirán, que en cierta forma ya tocamos el tema en la Lección N° 2. *Buscar la paz y la libertad interior*. La verdad es que si uno o ambos miembros de la pareja no se separan porque están pendientes de la mirada de los de afuera va a ser difícil que logren superar una crisis profunda.

Por más que no se divorcien las crisis van a ser recurrentes, si se está más pendiente de la opinión ajena que de lo que sucede en el vínculo entre las dos personas involucradas.

Hay que tener en claro que en el matrimonio deben decidir sus dos integrantes, aunque se pueda estar abierto a escuchar opiniones de afuera las decisiones no deben estar condicionadas por dichas opiniones.

Por último, mencionamos el no divorciarse por comodidad. Y sí, encarar la decisión y resolución de un divorcio no es para nada tarea sencilla. Y puede suceder que al menos uno de los miembros de la pareja esté harto de su situación matrimonial pero no haga nada porque le resulta más fácil hacer como que ignora los problemas. Hay que pensar que la comodidad a la larga puede tener un costo muy alto.

El matrimonio en crisis profunda no puede ignorar esa situación por comodidad, o se decide a recuperar el vínculo con los cambios que sean necesarios o se decide a romper el vínculo de una vez por todas. Pero la comodidad de permanecer sin hacer nada nunca será una buena elección para seguir adelante de manera proactiva.

Más allá de la digresión que acabamos de hacer sobre las razones por las que uno o ambos miembros del matrimonio no se deciden a separarse, aquí estamos propiciando recobrar el matrimonio en crisis profunda y no perdemos de vista ese objetivo. Por lo que una vez sorteada la crisis, lo ideal es que la pareja se pueda disponer a hablar sobre qué van a hacer de ahora en más. Y que recurran al diálogo ante cada situación inquietante que pueda hacer tambalear la estabilidad de la

pareja. Deben aprender a conversar, aprender a entenderse a través de la palabra razonada y aprender de la escucha atenta al otro.

Una vez que están dichas todas las recriminaciones y que se asumen las responsabilidades que cada uno tenga que asumir, el matrimonio debe hacer algo así como revalidar sus vínculos y comenzar una nueva instancia. Deben quedar en claro los intereses de cada uno y las cosas que cada uno debe cambiar para poder seguir adelante.

Y cuando se haya rescatado aquello que motorice la continuidad de la relación, la relación no puede seguir como estaba antes porque por algo aconteció la crisis matrimonial profunda que llevó a la pareja al borde del divorcio. Por lo que en esta nueva instancia no se trata de seguir como se estaba sino de recomenzar un vínculo mucho más sólido por la experiencia acumulada, un vínculo más creativo y más sano para los dos integrantes de la pareja.

Hay que pensar en la ventaja que tiene un matrimonio que ha pasado por una crisis profunda y que ha logrado superarla. A partir de que inicien la etapa posterior a la crisis se tendrá la ventaja de estar más sabios. Todo lo que le haya acontecido a la pareja en crisis profunda tiene que haber servido para aprender, para crecer cada uno en su interior, así como para el desarrollo y el engrandecimiento de todo lo que hace a la unión matrimonial.

Absolutamente todas las vicisitudes que atravesaron ambos miembros de la pareja intentando recuperar el vínculo matrimonial, juntos o por separado, deben servir como experiencia para tener una mejor calidad de vida.

LECCIÓN 12. Una Nueva Construcción: Diálogo, Respeto, Aceptación, Disfrute.

Una vez develado el conflicto y recobrado el matrimonio en crisis profunda, la nueva construcción del amor tiene que propiciarse en cada nuevo día de vida de la pareja. Hay que aprender a que una buena relación siempre tiene que estar en construcción, día a día se debe edificar o remodelar algo del vínculo para ir perfeccionándolo.

Nunca una pareja va a ser perfecta en toda su dimensión, tampoco hay que tener expectativas desmesuradas. Los humanos no son perfectos ni lo son sus vínculos. Pero lo que queremos expresar es que el vínculo matrimonial debe ser perfectible en los actos cotidianos, debe ser perfectible en la intención del diálogo enriquecedor.

En la nueva construcción de la pareja no debe existir el miedo al disenso. Si alguna vez hubo miedo a discutir las cosas, ese miedo tiene que haber sido superado. Al contrario, el disenso se debe pensar como enriquecedor de la relación. Se discute para encontrar la mejor opción posible y no para que nadie imponga nada ni para que el otro se tenga que callar la boca.

En la nueva construcción debe haber capacidad de negociación de ambas partes, sin miedo de salir perdiendo sino con ganas de emerger con mayor sabiduría.

El equilibrio empieza a correr riesgos cuando ambos no se benefician con el diálogo, porque uno cree que el otro le saca una ventaja o porque lo que se está tratando de explicitar no conforma a alguno de los dos. El diálogo debe constituirse en ida y vuelta que sea fructífero para la relación común. Compartir decisiones, discutir proyectos, manifestar desacuerdos, siempre salvaguardando la necesidad de espacio personal que cada una de las partes debe conservar.

La nueva construcción del matrimonio no tiene que presuponer que se estará carente de conflictos de ahora en más. *¡Qué bueno, decidimos que no hay divorcio, va a estar todo bien porque el amor lo puede todo!* De ninguna manera va a ser así, no hay que ser ingenuos para luego no correr el riesgo del desencanto y el sufrimiento.

Lo que debe presuponer la nueva construcción del matrimonio es que los conflictos que surjan de ahora en más se solucionarán de a dos y por medio del diálogo. Ambos deben permanecer atentos a las asimetrías, esa predisposición natural del ser humano donde uno quiere imponerse o ejercer dominio sobre el otro. Se debe recordar que un matrimonio no tiene por qué conllevar correspondencia total de intereses, de ideas, de gustos.

La nueva construcción del matrimonio no debe tener un final con fecha de finalización del trabajo. Por el contrario, de ahora en más será una obra en proceso continuo, en el que cada uno de los miembros de la pareja aportará lo suyo para que se siga edificando y solidificando el futuro en común. Y para seguir conociéndose mutuamente, con toda la dedicación que ello implica. Se requiere dedicación y entrega, a no dudarlo.

Una nueva construcción que implique diálogo, respeto, aceptación y disfrute no es imposible sino que se puede lograr con el compromiso de ambos integrantes de la pareja. Estos nuevos códigos no deben significar un sacrificio para ninguno de los dos, si es que realmente quieren una relación mejor que la que tenían antes de la crisis matrimonial profunda.

La verdad es que si no se puede lograr diálogo, respeto, aceptación y disfrute, ¿qué sentido tiene mantener un matrimonio a costa de lo que sea? La vida en común no tiene por qué ser sufrimiento ni un puente entre dos soledades.

Disfrutar de la vida en común, en un encuentro singular entre Uno y Otro, puede que sea un arte complejo pero es un arte posible de lograr. ¡A animarse y predisponerse al encuentro con la pareja!

APÉNDICE.

□ Tareas Prácticas.

Tras la comprensión y análisis de cada una de las lecciones enunciadas, sería interesante que el lector hiciera los ejercicios que vamos a proponer. Puede leer cada lección y a continuación hacer el ejercicio que se relaciona con la misma. O puede leer todas las lecciones y después disponerse a la práctica.

Que sea como más le guste, solo nos permitimos sugerir acerca de la importancia de realizar los ejercicios prácticos, porque encierran un aprendizaje aún más

efectivo que el de las lecciones en sí. Si se dejan de lado los prejuicios y se realizan con la mente abierta en experimentar, los ejercicios prácticos funcionan; a no dudarlo que funcionan.

EJERCICIO - Lección N° 1.

No Quedarse Atascado En El Dolor y La Autocompasión.

El ejercicio que vamos a detallar tiene la capacidad de lograr la concentración y de alejar la mente de los problemas, aunque sea por un momento. Hay que ubicarse en un ambiente que resulte cómodo para permanecer unos minutos en completo relax. Hay que asegurarse que no va a haber interrupciones de ningún tipo, como un teléfono que suena, un timbre sobresaltador o cosas por el estilo. Conviene dejar el ambiente en penumbras y encender una vela aromática. Colocarse en una posición cómoda, puede ser sentado en un almohadón en el piso, con la espalda derecha y las piernas en forma de Buda. También se puede utilizar una silla o un sillón, pero no para recostarse sino para permanecer sentado. La vela debe estar colocada a la altura de los ojos, a no más de un metro de distancia.

Observar la llama de la vela, concentrándose en respirar acompasadamente. No mirar los objetos que hay detrás de la vela ni las volutas de humo ascendiendo, sino concentrarse solo en la llama, sin mover el cuerpo aunque relajado. Cabeza, hombros, cuello, espalda, brazos, manos, piernas, pies, deben estar relajados y la mente encontrarse serena. Observar unos cuantos minutos la llama de la vela. Luego cerrar suavemente los ojos e intente visualizar la llama interiormente.

La idea es que se siga viendo la llama sin interrupciones, tanto cuando abren como cuando se cierran los ojos. Si cuando se tienen los ojos entrecerrados la imagen de la llama se desvanece, volver a abrir los ojos y a mantenerlos fijos en la llama, para luego cerrarlos e reintentar conservar la imagen.

La mente debe estar puesta en la luz de la vela y solo en ello. Este ejercicio practicado unos minutos diariamente aumenta la concentración y acalla la mente de los incesantes pensamientos negativos, que a veces es difícil evitar.

EJERCICIO - Lección N° 2.

Buscar La Paz y La Libertad Interior y Lección N° 3.

Liberarse De Viejas Creencias.

Anotar los condicionamientos externos que impiden tomar decisiones libres, sin condicionamientos. Los condicionamientos externos podrán incluir: uno o ambos padres propios o de la pareja, los hijos, los amigos compartidos por la pareja, el rol profesional. En este caso no hay que centrarse en condicionamientos de tipo económico sino en condicionamientos afectivos, como puede ser una madre atribuyendo un problema de salud al posible divorcio de su hijo.

Una vez que se han listado los condicionamientos externos que impiden tomar decisiones libres, hay que pensar sobre cada uno en particular, pensar si realmente es un condicionamiento que va a ofrecer resistencia, como pueden ser los hijos, o si es un condicionamiento más bien imaginario, como puede ser el hecho de pensar cómo reaccionarían en los círculos sociales que se frecuentan.

Con la lista de condicionamientos reales se debe dirigir el pensamiento a atreverse al cambio de todos modos. Sentir que el cambio se desea desde adentro y a pesar de los condicionamientos. Si hay posibilidades, hablar sobre los condicionamientos con la pareja y animarse a buscar una mirada libre de prejuicios. El ejercicio de encontrar la paz y libertad interior no es fácil ni se consigue de un día para el otro, pero una vez que se logra identificar lo que aprisiona hay que trabajar día a día para desprenderse de lo que no es propio.

EJERCICIO - Lección N° 4.

¿Qué pasa si el otro no está?

Hacer una lista de las cosas que molestan de la pareja. Pensar si esas cosas que se han anotado molestan ahora o molestaron también antes, en los inicios del matrimonio. Hacer dos columnas: pasado y presente.

Reflexionar sobre qué importancia se le daba antes a esas cosas molestas y qué importancia se le da en el presente. Reflexionar acerca de por qué se ha agravado la percepción sobre un problema determinado.

Hay que ser honesto consigo mismo en cuanto a los sentimientos propios con respecto a las cosas que molestan del otro. Pensar si no hay algo que moleste mucho de la pareja porque en realidad molesta de uno mismo.

Con este tipo de ejercicios no se obtienen resultados por sí o por no, sino que se aprende a tomarse un tiempo para reflexionar sobre los problemas y vislumbrar soluciones desde diferentes lugares.

EJERCICIO - Lección N° 5.

La Resiliencia.

Pensar en las aptitudes y gustos que se tienen, se hayan desarrollado o no. El listado que sigue es tentativo, se pueden agregar otras actividades.

Actividades con el intelecto: escritura creativa, estudiar una carrera, leer en grupo, narración oral, crítica cinematográfica, crítica de arte, grupos de discusión política.

Actividades manuales: pintura, dibujo, telar, cerámica, escultura, carpintería, orfebrería, fotografía, cocina de diferentes pueblos, maquillaje artístico.

Actividades con el cuerpo: teatro, danza, expresión corporal, gimnasia, natación, tenis, caminatas, footing, patinaje artístico, fútbol, golf.

Quizás haya actividades que se hicieron hace mucho tiempo pero que tuvieron que abandonarse. O bien sean actividades que jamás se hicieron pero darían ganas de aprender. Nunca es tarde para comenzar o para recomenzar algo que da placer, jamás hay que pensar que ya no se tiene edad para ello. Por lo que una manera de sobrellevar la crisis matrimonial profunda con mejor ánimo puede ser emprendiendo aquella actividad que se dejó de lado o que nunca se hizo pero

siempre se tuvo ganas de hacer. Cualquier actividad creativa o recreativa que se emprenda con gusto pondrá de mejor ánimo, va a resultar motivadora y ayudará a predisponerse a manejar mejor o a enfrentar el conflicto con mejores fuerzas.

EJERCICIO - Lección N° 6.

¿Hay Posibilidades De Hablar?

Vamos a suponer que una de las partes está dispuesta al diálogo y la otra parte no está dispuesta al diálogo, como suele suceder con frecuencia. La parte que está dispuesta al diálogo tiene que trabajar en este ejercicio sola, pero siempre buscando la oportunidad de involucrar al otro. Debe anotar todas las cosas que la molestan de su pareja y, por el otro lado, las cosas que le producen molestia con respecto a sí mismo.

Si en algún momento encuentra receptividad por parte de la pareja para participar de este ejercicio, debe pedirle que también anote las cosas que le molestan de la pareja y las cosas que le molestan de sí mismo.

Una vez que ambos hayan confeccionado sus listas pueden intercambiárselas, buscar las coincidencias y preguntar acerca de las apreciaciones que no parecen justas. La idea es fomentar el diálogo y la reflexión, por lo que si alguien no está de acuerdo con lo que el otro anotó sobre su persona no es para que se lo recrimine y se enoje, sino para tratar de entender por qué piensa de ese modo.

Se espera que las anotaciones que se hagan sobre sí mismo tengan sentido autocrítico, así como que las anotaciones que se hagan sobre el otro, una vez que

se las relea y se las piense, se les pueda encontrar alguna enseñanza que vale la pena tomar para sí. Si se ama al otro hay que tratar de entender algunas de sus reacciones, aunque puedan molestar.

EJERCICIO - Lección N° 7.

¿Qué Pasa Si Hay Infidelidad?

Antes de gritar y decir cosas hirientes, tomarse unos minutos para los siguientes ejercicios de cuello y ojos que ayudan a relajarse. Sentarse en posición cómoda, con la espalda derecha. Colocar las palmas de las manos apoyadas en las rodillas. Concentrarse en relajar todo el cuerpo. Cerrar los ojos y dejar los labios apenas entreabiertos para que los músculos permanezcan relajados.

Dejar caer la cabeza con suavidad hacia delante y volver al centro varias veces. Llevar la cabeza hacia la derecha, volver al centro y llevarla a la izquierda, dejándola caer por su propio peso. Repetir el movimiento unas cinco veces. Inclinar la cabeza hacia delante por su propio peso, hacerla girar lentamente en un sentido y luego en el otro.

La columna y los hombros deben permanecer relajados e inmóviles. Tras relajar el cuello, levantar ambos ojos para mirar bien hacia arriba por unos segundos, bajar la mirada hacia abajo unos segundos.

Frotarse entre sí las palmas de las manos hasta que tomen calor y apoyarlas en cuenco tapando los ojos. Permanecer en esa posición unos cuantos segundos.

EJERCICIO - Lección N° 8.

No Cambiar De Canal.

Programar un encuentro de los dos a solas en medio de la rutina de la semana, en un lugar diferente al hogar. Buscar el momento más propicio, puede ser un desayuno en un bar, un almuerzo en un restaurante, encontrarse a la salida del trabajo y sentarse en un banco de la plaza a charlar, quizás un lugar a donde solían concurrir a menudo cuando se sentían felices.

El integrante de la pareja que esté más proclive al diálogo debe pensar en un sitio que les quede cómodo para encontrarse sin interrupciones y proponérselo a la pareja. Si la pareja se muestra reticente, persuadirlo para que acepte la propuesta al menos por una vez. Y si da resultados, si el diálogo prospera y ambos encuentran un clima mejor para expresarse, los encuentros se pueden planear por lo menos una vez a la semana.

EJERCICIO. Lección N° 9.

Para Qué Quedarse En El Pasado.

¡Lápiz y papel en mano! Anotar las cosas del pasado que se quería volver a vivir. Ser específico en la acción que se recuerda y se ansía repetir: unas vacaciones en particular, ir juntos los sábados a la mañana a jugar tenis, caminar en una reserva ecológica los domingos, compartir una película en casa o afuera, dedicar varias horas a la lectura de una novela.

Pensar si cada una de esas cosas se dejó de hacer porque hubo que cumplir con otras actividades o si no hubo motivos tan decisivos para que se dejaran de hacer. Pensar en qué se hace hoy en ese tiempo, como por ejemplo los sábados a la mañana en que se jugaba tenis. Siempre se puede volver a hacer una actividad que resultaba gratificante. O se puede hacer en ese lugar otra actividad que también resulta gratificante.

EJERCICIO - Lección N° 10.

Yo Valgo.

Proponerse el desarrollo personal y el fortalecimiento de la autoestima. Se puede optar por una terapia individual o por un taller grupal que trabaje el autodesarrollo o por un grupo de reflexión o por un grupo de creatividad.

La propuesta es animarse a descubrir los recursos propios con los que se cuenta, con la ayuda externa. Hay que decir que los grupos de reflexión suelen ser muy movilizados, por el encuentro con pares que están atravesando la misma problemática.

Investigar a través de Internet las opciones de superación personal que puedan existir en las cercanías del lugar donde se vive, apuntarse la dirección e ir a averiguar. O si está el teléfono o correo electrónico del coordinador, llamarlo para interiorizarse mejor acerca de en qué consisten los encuentros. Y probar de

concurrir a un taller, a un grupo, a un encuentro personal o a lo que sea. Solo se podrá saber si se consigue mejorar la autoestima si se trabaja en ese sentido.

EJERCICIO - Lección N° 11.

Barajar y Dar De Nuevo.

Escribir todo aquello que se considera que se debe dejar de lado para poder recomponer el vínculo matrimonial. Discernir en qué cosas se tiene que cambiar en lo personal para recomponer el vínculo matrimonial.

Barajar todas las posibilidades de cambios que pueden empezar en lo personal, tendientes al objetivo de recobrar el matrimonio en crisis profunda.

Pensar en los cambios más inmediatos que se pueden hacer y ponerlos en práctica. Estar atentos a la respuesta de la otra parte que pueda haber a los cambios personales que se hagan.

EJERCICIO - Lección N° 12.

Una nueva construcción: diálogo, respeto, aceptación, disfrute.

Anotar todas las fortalezas que se considera que debe tener un matrimonio que ha atravesado una crisis profunda y luego tiende a recomponerse. Anotar por otra parte las debilidades que se considera que tiene cada uno de los integrantes de la pareja para fortalecer el vínculo.

Cuando haya posibilidad, pedirle a la pareja que escriba las que considera que tienen que ser las fortalezas de la pareja recobrada y las debilidades que observa en cada uno con respecto a la disposición de recobrar el vínculo.

Empeñarse en trabajar sobre todo con aquellas acciones que hagan al diálogo, al respeto mutuo, a la aceptación del otro y al disfrute compartido. Cotejar las anotaciones respectivas para encontrar los puntos en común y los puntos en disenso.

□ Dichos Acerca Del Matrimonio. Entre La Ironía y La Verdad.

“Las dos funciones del matrimonio son regular la cópula y proporcionar una forma de vida doméstica. Estas dos funciones se pueden separar perfectamente, porque la única que es esencial para la existencia del matrimonio es la vida doméstica. La cópula sin vida doméstica no es matrimonio, mientras que la vida doméstica sin cópula sigue siéndolo”. George Bernard Shaw.

“Algunos matrimonios acaban bien, otros duran toda la vida”. Woody Allen.

“Un matrimonio feliz es una larga conversación que siempre parece demasiado corta”. André Maurois.

“Cásate con un arqueólogo. Cuando más vieja te hagas, más encantadora te encontrará”. Agatha Christie.

“El problema del matrimonio es que se acaba todas las noches después de hacer el amor y hay que volver a reconstruirlo todas las mañanas antes del desayuno”.
Gabriel García Márquez.

“Podría decirse que el matrimonio es la aceptación de que los actos tienen consecuencias (al menos existe una declaración de intención de aceptarlo mientras dura el vínculo), hecho que encuentra su negación en los encuentros casuales”.
Zygmunt Bauman.

“El matrimonio es una barca que lleva a dos por un mar tempestuoso. Si uno de los dos hace un movimiento brusco, la barca se hunde”. León Tolstoi.

“El matrimonio debe combatir sin tregua un monstruo que lo devora todo: la costumbre”. Honorato de Balzac.

“Casarse es dividir tus derechos y multiplicar tus deberes”.

Arthur Schopenhauer.