

**A B C**  
**DEL MATRIMONIO**  
**Y DE LA PAREJA CON COMPROMISO**  
**HACIA EL FUTURO**

Por un equipo de la Fundación Retoño integrado por los doctores

Eduardo José Cárdenas

Lino Guevara

Carolina Laura

Susana Rossin y

Ricardo Videla.



## **Introducción**

¿Cómo es que tantos matrimonios y parejas perduran en el tiempo y se llevan bien? ¿Cuál es el secreto? ¿Existen reglas generales? ¿Es posible que su experiencia ayude a quienes proyectan vivir juntos? ¿Cómo mejorar la vida de los matrimonios y de las parejas ya formadas?

A lo largo de este ABC trataremos de dar respuesta a estas preguntas.

¿A quiénes nos dirigimos? A las parejas unidas en matrimonio y también a aquéllos que, sin estar casados, tienen un compromiso personal y social hacia el futuro.

Respetamos otro tipo de parejas pero señalamos que hay una diferencia básica entre las que simplemente viven juntas y las que desean formar una familia y tienen un proyecto que va más allá de los vaivenes diarios. Para que el matrimonio o la pareja funcione razonablemente bien a lo largo del tiempo se requiere flexibilidad, generosidad y fortaleza. Y estas virtudes no aparecen casualmente: tienen mucho que ver con la seriedad e intensidad del compromiso contraído inicialmente o con posterioridad.

Si alguien piensa que nos estamos dirigiendo a los matrimonios o parejas que no tienen problemas, se equivoca. Esas uniones no existen. Aunque cada uno de nosotros sufra pensando que la pareja a la que pertenece es imperfecta y que las otras son mejores. Los medios de difusión muchas veces nos convencen de que se puede vivir en un continuo arrebatado de pasión y sexo. Pero eso no es verdad para nadie.

Nos dirigimos, entonces, a las uniones con problemas (o sea, a todas) y en especial:

- a aquéllas que están en crisis por la incomunicación, la violencia, la infidelidad o cualquier otra causa,
- a aquéllas afectadas por la pobreza, la desocupación o el desarraigo,
- a aquéllas que tienen dificultades con sus hijos por la droga, la delincuencia, el embarazo prematuro u otros motivos.

De cada uno depende principalmente la calidad de su vida de pareja. Las separaciones (aunque a veces sean necesarias y saludables, como ya veremos) nunca son deseadas inicialmente y resultan siempre muy dolorosas tanto para los adultos como para los hijos.

Es por esto que los matrimonios y las parejas merecen ser apreciados y fortalecidos. Este ABC es una modesta colaboración para que se lleven bien.

<p><b>LETRA A: Antes de casarse o de vivir en pareja, es bueno pensar</b></p> <p><b>y hablar algunas cosas</b></p>
--

## **La elección de la pareja**

Es infantil pensar que todo radica en escoger bien la pareja. Y también lo es creer que el enamoramiento siempre nos hace elegir acertadamente. En realidad, que una pareja o un matrimonio se lleve bien es el resultado de una paciente y diaria construcción.

Sin embargo, existen ciertas pautas recomendables para la elección de pareja que facilitan las cosas. Ellas tienen que ver, fundamentalmente, con el sistema de gustos, preferencias y valores de cada uno.

Si bien la riqueza del matrimonio radica en la unión de dos personas distintas, es bueno que las diversidades puedan ser comprendidas y apreciadas, o al menos toleradas, por cada uno. Por ejemplo: exige menos esfuerzo llevarse bien si ambos tienen similares pautas culturales y ciertos gustos compartidos, y no hay una radical incompatibilidad entre ellos. Esto no es un pasaporte para la felicidad, pero ayuda.

Lo mismo sucede con determinados rasgos del carácter y con las creencias más profundas, religiosas o políticas, del otro. Si alguna de estas cosas lo molesta gravemente o le causa una irritación insuperable, preste atención: el problema puede empeorar en el futuro.

Es cierto que cualquiera de los dos, o ambos, puede ir cambiando a lo largo de la vida. Pero es bueno evitar los problemas de entrada. Si hay incompatibilidades muy importantes, prolongue su noviazgo y piénselo dos veces.

Sin embargo, esto no es lo más grave.

*Lo más grave es casarse con una persona que no puede amar. Si usted nota que su futura pareja o usted, es incapaz de hacer un sacrificio o un renunciamento, que es incapaz de comprender las necesidades del otro y adaptarse un poco a él, que no puede o no quiere atender los intereses del otro y colaborar con él... ¡es mejor que rompa su noviazgo! La inmadurez afectiva no es compatible con una buena pareja.*

En estos casos y otros similares (novios adictos al alcohol, a las drogas, al juego o a la madre, por ejemplo) es imperioso evitar la tentación de creer que uno va a reformar al otro: que lo va a hacer crecer, mejorar o curar. Esta vocación de salvataje podrá ser muy loable pero pocas veces tiene éxito: lo usual es que aleje a los miembros de la pareja, los frustre y los llene de resentimiento.

En ocasiones, alguien se pone de novio porque la familia, los amigos o las circunstancias lo presionan para casarse de una vez (“sentar cabeza”, para los hombres), o quizás crea que las necesidades sexuales sólo se pueden manejar casándose, o pretenda huir de la familia de origen, o tema la soledad, o desee tener hijos, etc. A veces éstas u otras situaciones hacen que el casamiento se apresure. Esto es muy corriente cuando la mujer está embarazada.

Dejarse presionar es un tremendo error. La elección de pareja y el momento de casarse deben ser siempre decisiones personales y maduras.

### **Las conversaciones prematrimoniales**

Aunque no es preciso haberse enamorado para tener un buen matrimonio, todo comienza, por lo general, con el enamoramiento. Pero éste es sólo el incentivo para el comienzo de una tarea. Esta tarea consiste en una construcción basada en el diálogo y la negociación, y se inicia con la convivencia.

Sin embargo, si usted proyecta un casamiento o irse a vivir con un compromiso serio con otra persona, sería provechoso que realizara una práctica anticipada y conversara

con el otro algunas cosas. Es verdad que en nuestras costumbres esto no es habitual, pero ayudará para el futuro tocar algunos de estos temas u otros similares:

- ¿Qué grado de lealtad, de devoción exclusiva, de conservación del enamoramiento, de intimidad, cada uno le pedirá al otro y está dispuesto a ofrecer?

- ¿Qué grado de satisfacción cada uno espera de la pareja? ¿Será o no la única o primera fuente de disfrute? ¿Habrá otras? ¿Ellas serán más o menos importantes que la vida de pareja?

- ¿Para cada uno, el hombre y la mujer tienen roles absolutamente iguales con respecto a la pareja, a la casa, a los hijos, al trabajo, al estudio y a la vida social? ¿O esos roles son total o parcialmente diferentes? Y en este caso ¿cuáles son las igualdades y las diferencias?

- ¿Qué grado de involucración se pedirán mutuamente en el cuidado de la casa y de los hijos? ¿Serán responsabilidad de uno solo, o fundamentalmente de uno solo, o de los dos por igual?

- ¿Cómo desearía cada uno que fuese el manejo del dinero? ¿Desean compartir o no las ganancias, los bienes y los gastos?

- ¿Qué grado de dependencia e independencia cada uno reclama para sí y espera del otro? ¿Cómo desearía cada uno que fuese la libertad o restricción propia y del otro con respecto al trabajo y al estudio? ¿Cuál la posibilidad de aventuras extramatrimoniales permitidas?

- ¿Cuál es el grado de distancia o involucración que cada uno tolera o desea con respecto a cada una de las dos familias de origen?

- ¿Cómo se manejarán con los amigos de cada uno?
- ¿Cuándo cada uno desearía tener hijos y cuántos?
- ¿Qué piensa cada uno con respecto a la forma de criar los chicos?

Ponerse de acuerdo sobre algunos de estos puntos antes de casarse o formar una pareja comprometida no es una fórmula para la felicidad. Pero se pueden evitar muchos problemas si se ha hecho antes este ejercicio.

Y, sobre todo, servirá de práctica inicial para el diálogo y la negociación que la pareja ya formada tendrá que continuar toda la vida.

No está demás, tampoco, mantener algunas conversaciones con respecto a las familias de origen de cada uno de los miembros del futuro matrimonio o pareja. Estas charlas pueden incluir a los padres de ambos y los temas a tratar son más o menos éstos:

- Que relaten cómo fueron criados los que se van a casar, cuáles eran sus estilos de vida.
- Qué expectativas tienen con sus familias de origen con respecto al nuevo matrimonio y a su prole.
- Cuáles serán las similitudes y cuáles las diferencias entre los proyectos del futuro matrimonio y las expectativas de las familias de origen.

Atención: si alguno de los novios tiene hijos de uniones anteriores, estas conversaciones prematrimoniales son absolutamente necesarias y además deben incluir temas relativos a la integración de la nueva familia. Puede consultarse al respecto uno de nuestros ABC, que trata este tema, otra

literatura especializada, o consultarse con un profesional.

**LETRA B: Al casarse o formar una pareja comprometida, existen sólo dos certidumbres. Una es que habrá períodos de crisis y errores y, por causa de ellos, conflictos, soluciones y desarrollo. La otra, que mientras dos personas puedan seguir compartiendo una con otra sus sentimientos y actitudes ante la experiencia de vivir, pueden enfrentar casi cualquier crisis.**

### **¿Autonomía o mutua dependencia?**

*El matrimonio o la pareja se va asentando mientras transita la transformación del “yo” de cada uno al “nosotros” y esto lleva tiempo, camino recorrido y experiencias de vida compartidas. En definitiva el primer hijo del matrimonio o la pareja es el “nosotros”.*

La mayor parte de los matrimonios y las parejas no se dividen en malos y buenos. Pasan por momentos buenos y por momentos malos alternadamente. Una de sus tareas principales, en constante elaboración, es el trabajo de regulación de la distancia entre los dos, que va desde la

proximidad máxima, asfixiante, hasta la lejanía abandonadora.

Es bueno tener actividades comunes, mantener la intimidad. Crear una identidad nueva, la del matrimonio o la pareja de A y B. “Es como si uno aprendiera a jugar al tenis y decidiera que los dobles son más divertidos. La cancha es más grande, el esfuerzo físico menor, y la necesidad de ser un héroe para uno mismo se vuelve menos fascinante”, dice un autor.

Sin embargo, debe recordarse siempre que el matrimonio o la pareja no puede darlo todo: el mantenimiento de relaciones con amigos comunes y personales, en diferentes redes, es también fundamental.

Es útil conservar cierto grado de autonomía (en lo laboral, en los espacios hogareños, con el dinero, con los amigos, etc.). No es bueno el excesivo pegoteo. Transformar el vínculo en un par de siameses perjudica al matrimonio y a la pareja. Los grados de autonomía serán tan variados como variadas son las formas de matrimonio y pareja posibles. Inclusive dentro del mismo matrimonio o pareja habrá momentos de mayor dependencia y otros de mayor autonomía, como un movimiento pendular permanente.

A este respecto, cada matrimonio o pareja delinea su manera de funcionamiento. No existe una forma ideal, todas son válidas en la medida en que ambos integrantes se sientan felices y cómodos con la que hayan elegido.

Los matrimonios y las parejas que se describen a sí mismas como exitosas cuentan que han podido cumplir con el trabajo de vivir y que lo han hecho de modo que son más íntimos que antes y a la vez mantienen sus amigos.

Un buen matrimonio o pareja es posible. Nosotros estamos por el matrimonio y la pareja solidaria y armoniosa, donde cada persona puede seguir siendo ella misma y a la vez cumplir los sueños compartidos.

Un matrimonio o pareja así se logra poniendo las diferencias sobre la mesa, y negociando sobre cómo resolverlas y llevar adelante la vida, de modo que cada uno, y los dos, estén siendo cuidados en el vínculo.

## **La sexualidad**

*La relación sexual es mucho más que el solo impulso sexual. Es el espacio de nutrición y reparación del matrimonio y la pareja, de renovación de la intimidad.*

En la relación sexual, el secreto del éxito suele tener que ver con comprender al otro, su modo de vibrar, su sensibilidad, sus tiempos. Incluso la propia satisfacción, en general está relacionada con buscar el goce del otro antes que el propio. Todo ello supone una comunicación profunda, serena y adecuada que favorezca la comprensión recíproca y que permita que cada uno se muestre de verdad como es, sin miedo a que se frustre el matrimonio.

El sexo existe a toda edad, de diferentes maneras. Es el lugar más deseado y vulnerable del matrimonio y la pareja. El más fácilmente postergable. Los hijos, el trabajo, los problemas económicos, los padres enfermos, son todas realidades que no pueden erradicarse a la hora de la sexualidad.

El sexo puro, con su innegable importancia, no es reportado como factor de calidad de la relación en las

encuestas espontáneas de matrimonio o parejas exitosas. La ternura en cambio, aparece como un factor vital.

En el matrimonio o la pareja que va siendo satisfactorio en otros aspectos, el sexo mejora con el tiempo y es un componente necesario, aunque no suficiente.

## **El manejo del dinero**

*El manejo del dinero es muy importante, porque tiene que ver con el manejo de la vida de la pareja. Es fundamental entonces que tanto el hombre como la mujer participen conciente y responsablemente de las decisiones sobre cómo se manejará la economía. No importa tanto lo que se resuelva: la administración de ingresos y egresos puede quedar en manos del varón o de la mujer, o ser compartido. Lo que importa es que ambos lo decidan, y puedan cambiar la decisión cuantas veces sea necesario para que haya en este terreno una razonable satisfacción.*

Aquí también existe un mito a superar: Con el amor, las cosas del dinero se arreglan solas.

Establecer reglas adecuadas sobre el manejo del dinero facilitará la relación. Tradicionalmente ha sido el hombre quien lo traía y administraba mientras la mujer dirigía la casa y criaba los niños. Hoy en día esto no es así y la mayoría de las mujeres trabaja también fuera del hogar. Se usa entonces una participación más equitativa y paritaria en las decisiones sobre el uso del dinero. Pero lo fundamental es tener conciencia de la importancia de esta situación y negociar reglas claras en que ambos estén conformes.

De todos modos estas reglas serán móviles. Sea por factores externos a la pareja misma (herencias, pérdida del trabajo, etc.) o por la diferente evolución que hagan sus miembros, tarde o temprano será necesario reverlas. De otro modo, el estancamiento en una forma de administrar la economía tarde o temprano traerá problemas.

Hay que saber, por último, que una situación de extrema miseria, el descenso económico abrupto, la pérdida de la vivienda, la necesidad de emigrar, son injusticias sociales que a menudo deshacen parejas.

### **Dos personas diferentes y dos tradiciones diferentes: la negociación**

Ya hemos dicho que para que un matrimonio o una pareja perdure en el tiempo y sus miembros estén satisfechos debe existir, en primer lugar, la firme decisión conjunta de mantener la unión.

Pero una innumerable cantidad de situaciones y el propio crecimiento de los cónyuges y de su familia pueden, a lo largo de los años, socavar, debilitar o confundir ese compromiso.

A no desesperar: se puede salir adelante y fortalecidos luego de cada crisis.

El solo hecho de casarse o de irse a vivir juntos ya constituye una primera gran transformación. Cada uno tiene su propia historia familiar, su modo de ver las cosas y sus costumbres privadas. Entonces, comenzar a compartir la vida entre dos personas que se aman es apasionante pero también arduo.

Surgen muchos temas para decidir: quien hace qué de las tareas hogareñas, cuál es el punto de equilibrio entre lo comunitario y lo individual de cada uno, qué se decide en común y qué resuelve cada cónyuge. Qué se hace en conjunto y qué cada uno por su lado; qué hay que acordar y sobre qué pueden existir diferencias sustanciales. Cómo va a ser la relación con la familia de origen de cada uno. ¿Van a venir de visita?, ¿qué tiempo y eventos se van a compartir con ellos?, ¿sobre qué aspectos se va a admitir que opinen? ¿Qué aspectos de la familia del otro tiene uno miedo que aparezcan en la nueva familia? ¿Qué va a pagar cada uno? ¿Van a tener hijos? ¿Cuántos? ¿Cuándo? ¿Cómo se van a espaciar los nacimientos? ¿Quién va a postergar qué cuando nazcan? ¿Cómo va a ser la educación?

Es recomendable, ya lo hemos dicho, que durante el noviazgo se puedan hablar algunas de estas cosas. Pero la vida en común exige un diálogo periódico sobre los temas que se van presentando.

Las dificultades más frecuentes provienen de las cuestiones referidas a la organización de la vida cotidiana, a las políticas a seguir con las familias de origen de cada uno, a la crianza de los hijos, al manejo del dinero y de los bienes, a los problemas de salud, a los requerimientos del trabajo de cada uno y a la forma de divertirse.

Estadísticamente, las discusiones de los matrimonios versan mayoritariamente sobre aquellas cargas que ninguno de los dos ha asumido formalmente todavía (puede estar establecido que el hombre lleve los chicos a la escuela y la

madre los retire, pero no quién se ocupará de pagar la cuenta del colegio en el Banco, y esto ocasiona un disgusto por mes). Todas estas cuestiones, las importantes y las que no lo son tanto, deben ser conversadas y acordadas a medida que van apareciendo para evitar peleas monótonas e inconducentes.

Por lo general, en la base de estas discusiones existen creencias firmes de cada uno sobre el rol del hombre y de la mujer. Si estas creencias son diferentes y chocan entre sí con motivo de cosas concretas, tienen que ser revisadas y flexibilizadas. Cada pareja encuentra su modo de equilibrarse y encontrar satisfacción al respecto, y todas las formas consensuadas de hacerlo son válidas.

El matrimonio o la pareja que logra resultados con sus negociaciones, cualquiera sea la causa de la crisis, y aún en los momentos en que todo parece perdido, puede ser un refugio incomparable.

## **La construcción de la pareja y la pérdida del enamoramiento**

*La relación de matrimonio o pareja puede ser distinguida como contrato de convivencia comprometido y perdurable. Hay amor cuando la seguridad, el crecimiento, la satisfacción y las necesidades de la otra persona son tan importantes para uno como los propios.*

Es por eso que una de las crisis habituales es la pérdida del enamoramiento. *Mucha gente piensa que todo se acabó: en realidad, recién empieza.*

Lo que sucede es que por lo general la relación comienza

con el enamoramiento y aunque éste no es imprescindible para formar un matrimonio o pareja satisfactoria, le da a la relación energía, sabor y pasión. Y es verdad que el estar enamorado es una de las experiencias más fascinantes que puede vivir un hombre o una mujer. Por eso, ese estado ha sido muy idealizado o demasiado denostado. Requerimientos hormonales, dirán algunos. Excelente experiencia, del orden de la mística, sin ella no se puede vivir, dirán otros.

Pero, como es sabido, aunque el enamoramiento es incomparable como placentero, aun con sus dolores incluidos, no es propicio a la perdurabilidad (en su estado inicial dura cuanto más pocos meses), ni al ejercicio de la responsabilidad. El enamoramiento en su forma inicial se pierde en todos los casos: sin embargo, muchos sienten que es el matrimonio o la pareja la que falló cuando esto sucede. Su peor aporte es la ilusión de “compartir todo”... ¡aún antes de conocerse! Esta ilusión luego deviene muchas veces en frustración y queja, y deseo de cambiar al otro.

El verdadero amor, en cambio, está vinculado con la generosidad, y con una reciprocidad donde cada uno entrega y recibe algo oportunamente. Es en realidad el fruto de una construcción y no una condición para comenzar a construir. Si cada uno aporta, los dos reciben. Si cada uno extrae, puede vaciarse de contenido.

Esta manera de pensar el amor, no como un estadio inmanente sino como algo trabajable, hace que se pueda creer en su recuperación cuando ha decaído. En esos momentos hay que proponerse, más explícitamente que antes, el compartir

buenos momentos de felicidad, inclusive inventados, no espontáneos, y el recordar la imagen que uno tenía del otro en los tiempos gratos del pasado. En este contexto, el diálogo y la negociación esforzados harán el resto.

Dentro de este ámbito de mutua y cálida contención, puede incluso renacer el enamoramiento y la pasión, en formas parecidas o diferentes a la inicial (a veces, aparece la ternura). De todos modos hay que saber que esto, que es muy agradable, no es indicador de que el matrimonio sea mejor que otros a los que no les ocurre.

### **Las familias de origen**

*Se ha comprobado que los matrimonios felices son los que pudieron separarse bien de sus familias de origen y ver que “su familia”, ahora, eran ellos mismos. Consolidar el matrimonio o la pareja es consolidar la separación psicológica de las familias de origen y la creación de nuevas relaciones con ellas. Los cónyuges deben poder anteponer su matrimonio a cualquier otra cosa, sin que les sea preciso romper con sus familias de origen. Para esto basta con el diálogo y la negociación de la pareja.*

En algunos casos ello se hace difícil e implica pasar por crisis que a veces son severas. Ello no sólo por los esposos, sino por las propias familias de origen. Las hay que ayudan a sus hijos a emanciparse y a formar un nuevo hogar. Pero hay otras que son retentivas y hacen difícil la partida de casa, y otras expulsivas, que mueven a irse de ellas con una prontitud que no ayuda.

Cada uno deberá hacer su aporte mirando al futuro, no al pasado. Porque la propia historia familiar es inmodificable y

produce sentimientos y reacciones personalísimas, viscerales. Los intentos de un miembro de la pareja de modificar en el otro esas reacciones o sentimientos, o las críticas descarnadas hacia la historia de la familia de origen del otro, producen gran dolor, enojo y generan “facturas” que irremediablemente se cobrarán en el futuro. Sin embargo a veces es difícil abstenerse, sobre todo cuando la familia de origen de nuestro cónyuge o pareja da la razón a su propio hijo, y no nos comprende o nos juzga mal.

### **Los cambios sobrevinientes**

En el transcurso de la vida de un matrimonio o una pareja inevitablemente sobrevienen cambios y éstos, tanto los buenos como los malos, cuestan un esfuerzo de adaptación hasta lograr un nuevo equilibrio.

Algunos de estos cambios se originan en el mero devenir biológico o psicosocial, absolutamente normal, de la familia. Estas son las denominadas “crisis de desarrollo”, que son muy reales, no tienen nada de único, y además no pueden evitarse. Pero es fundamental saber que existen. Habitualmente se producen en los siguientes momentos:

- nacimiento de los hijos,
- comienzo de la edad escolar,
- pubertad,
- independencia de los hijos y posterior abandono del hogar,
- envejecimiento, jubilación, decadencia y muerte de los padres.

En cada uno de estos estadios de desarrollo suelen producirse crisis que pueden ser vividas, con toda razón, como

algo dramático. Pero también podemos elegir la acepción de los chinos de la palabra “crisis” como “peligro y oportunidad”: *peligro de ruptura, oportunidad de cambio y crecimiento.*

Otras crisis, también normales, provienen del desarrollo no sincrónico de la pareja de adultos. Generalmente los dos se han casado en el mismo estadio de inmadurez, pero maduran en forma despareja. De golpe ella, al ser madre, deja de ser aquella joven bohemia que era; al padre, en cambio, puede sucederle lo mismo o no; quizás madure después. Algo parecido puede suceder con los ascensos en el trabajo: un miembro de la pareja asciende de *status* en muchos sentidos y el otro se siente inferior y abandonado, a veces con motivos reales y otras sin ellos.

También la gente se transforma en cuanto a sus ideas y creencias, y a menudo lo hace en forma individual, sin esperar al otro, que permanece ajeno a estas mutaciones.

Otros asaltos a la armonía del matrimonio provienen de fenómenos externos a él, como puede ser la pérdida del trabajo o de la vivienda, la muerte inesperada de un importante ser querido, la pérdida de un hijo, el advenimiento de una enfermedad discapacitante o de mal pronóstico, etc. Estos hechos producen efectos diferentes en cada uno de los miembros de la pareja, y a veces es difícil que compartan sus sentimientos. En ocasiones hasta presuponen que el otro dejó de quererlo o que está accionando a propósito contra él.

*Ahora bien, durante los períodos de tensión, la confusión y el conflicto constituyen el fermento de la negociación y el desarrollo.*

Si le es posible:

- No crea en el mito de la “personalidad” o el “carácter”. Este mito conduce a otro: el de la “incompatibilidad de caracteres”. No tenemos una personalidad ni un carácter: mantenemos relaciones, y en cada una de ellas mostramos una personalidad y un carácter diferente. Usted debe modificar la relación, y no centrarse en cambiarse usted y menos en modificar al otro.
- Mantenga la ternura, exprese el afecto. Aunque sea periódicamente, es muy bueno para cada integrante del matrimonio o la pareja que el otro le diga un sincero “te quiero”.
- Respete y valore al otro. No rotule. No estigmatice. No somos, más bien parecemos, permanecemos, estamos, nos mostramos, decimos, actuamos.
- Ofrezca ayuda. Una vez que uno ofrece ayuda es probable que el otro haga lo mismo con más facilidad. Sin embargo, a menudo dejar de ayudar es una auténtica ayuda.
- Un problema, aunque le parezca que es suyo o del otro, es de los dos. Muestre su preocupación de esta manera. No le diga al otro lo que tiene que hacer, manifieste en cambio lo que usted se propone hacer para solucionarlo y espere que el otro reaccione favorablemente ofreciendo algo propio.
- No piense que “el otro debe hacerme feliz”, o que es deber suyo hacerlo feliz a él. La felicidad es responsabilidad de cada uno, recién después pueden juntos construir una “felicidad conjunta”.
- Pida ayuda y acéptela cuando llega. Pida clara y

concretamente: el otro no adivina lo que necesitamos. Los implícitos son uno de los máximos enemigos del matrimonio o la pareja. También lo son las quejas: hay que animarse a transformarlas en pedidos concretos.

- Cree buenos momentos para pasarlos juntos. La perdurabilidad y satisfacción del matrimonio o la pareja depende de que la cantidad de buenos momentos quintuple la de los malos momentos. Los malos momentos llegarán solos, los buenos momentos pueden construirse.
- Destierre las ideas concebidas en base al género. Esta discriminación está siendo revisada gracias a la gran revolución de nuestro tiempo, la de las mujeres, que brega por que tanto para la mujer como para el hombre, los matrimonios y las parejas sean más justas y equitativas.
- Piense que habitualmente no hay una sola verdad. Puede haber dos razones buenas, diferentes y hasta contradictorias. Lo que importa es que puedan coexistir en el mismo armario.
- Conserve y acreciente el humor y la capacidad de jugar, bromear y divertirse. Debe existir, con diferentes formas, en todas las edades. Los esposos o compañeros tienen que poder gozar, buscar espacios para estar bien entre ellos. Pequeños espacios, pero regulares y permanentes.
- Nunca se ha visto que el tener un hijo solucione o alivie los problemas de la pareja. Si no encuentra otra forma de solucionarlos, no intente ésta. En poco tiempo la situación se agravará.

- No crea que el otro lo está queriendo dañar cuando hace o dice determinada cosa. Muchas veces esa atribución de intencionalidad es falsa, pero creemos en ella ciegamente. Ello contribuye a deteriorar la vida de pareja. Será mejor hablar sobre el tema francamente.

No hay matrimonio o pareja sin crisis, pero las crisis y el dolor de las ofensas pueden habitualmente ser superados. En ocasiones es bueno recurrir a la ayuda de amigos y parientes y, eventualmente, de profesionales que no tomen partido.

### **Otra crisis: la infidelidad**

*Ser fiel en el matrimonio o en la pareja con un compromiso fuerte hacia el futuro no es sólo una obligación. También es una virtud que, a la larga, trae beneficios indecibles.*

La infidelidad es una traición muy grave al compromiso matrimonial o de pareja exclusiva, igualmente reprobable en el varón y en la mujer. A pesar de eso, es una experiencia frecuente y sus secuelas son de variable intensidad e importancia. En ocasiones queda una enseñanza, en otras sólo cicatrices, y hay veces en que el matrimonio o la pareja no continuará.

No se trata sólo de infidelidades que incluyen el sexo. También hay infidelidades emocionales que pueden ser de mucha gravedad. Uno puede ser infiel al otro, por ejemplo, poniendo más pasión en el trabajo que en la pareja (tradicionalmente esto sucedía con el varón, pero ahora también sucede con la mujer); o haciendo estrecha alianza con su padre o madre, con alguno de los hijos o con amigas o

amigos; o manteniendo con el terapeuta individual conversaciones más frecuentes e íntimas que con el cónyuge o compañero.

Con respecto a la infidelidad también hay mitos. Uno es el de la infidelidad “en legítima defensa”. El que la comete piensa y/o dice que su pareja andaba muy mal y buscó satisfacción en otro lado (en otra mujer, en el trabajo, en su familia de origen, en sus amigos, etc.).

A veces esto no es sino una racionalización posterior a la traición. Aún en caso de ser cierto, hay que tener presente que un mal matrimonio puede justificar firmes y repetidas peticiones de cambio e inclusive la separación (si se dan las condiciones que la tornan aceptable) pero nunca la infidelidad.

En última instancia, si después de una infidelidad se quiere recobrar el matrimonio o la pareja sin perder la intimidad y la satisfacción o inclusive acrecentándolas, debe haber un reconocimiento sincero y un perdón generoso.

Esto lleva tiempo y esfuerzo. Porque la infidelidad deja secuelas provenientes del hecho en sí y también de cómo ha sido tratado: del modo en que el ofendido se enteró y de cómo lo resolvieron. Más que la traición en sí misma suele impactar la traición a la intimidad. Cuando se blanquea el hecho el ofensor se alivia pero la víctima se destruye. Sólo un largo y paciente trabajo permite rehacer la autoestima, hacer el duelo, reforzar la pareja y recuperar la confianza. La claridad en los dichos y en los hechos es indispensable.

Hay ciertas infidelidades que no han sido pensadas, previstas ni organizadas de antemano. Nacen de un acto de

debilidad en medio de un contexto muy fuerte, sugerente y tentador (el famoso *cocktail* de la empresa, por ejemplo). De ninguna manera pueden ser justificadas. Pero muchas veces se dan en el contexto de un matrimonio que se lleva bien y, cuando se trata de una única vez, pueden ser esclarecidas y perdonadas más fácilmente.

El engaño crónico, en cambio, produce enfermedad.

**En resumen: los miembros de un matrimonio o una pareja pueden vivir juntos y bien por muchos años, por toda la vida si se lo proponen**

*El matrimonio y la pareja necesitan crecer, modificarse, ensamblarse de maneras diferentes cada vez, como una arcilla blanda que puede ir moldeándose con distintas formas y mostrando distintas imágenes.*

Es necesario estar alertas y preparados para percibir y enfrentar los cambios que se producen a lo largo del tiempo en cada uno, en el contexto, en las familias de origen y en la propia familia.

Es vital aceptar la conveniencia de re-contratar cada tanto respecto de acuerdos anteriores que pueden haber caducado. El matrimonio y la pareja pueden durar toda la vida; los acuerdos no. De hecho, deben ser revisados periódicamente para modificarlos o validarlos. Para seguir en matrimonio o pareja es necesario fomentar y ejercitar la flexibilidad.

Disentir, aún sobre temas que parecen sustanciales, no obliga a divorciarse. Siempre hay posibilidades de ampliar ideas; muchas veces sobre una aparente controversia total de

conceptos subyace un objetivo común, sólo hay que encontrarlo.

### **Y sin embargo, hay un momento en que la separación está indicada**

Habitualmente uno de los dos miembros de la pareja se da cuenta primero de que la relación está fracasando y más a menudo es la mujer que el hombre. Cualquiera sea el caso, es habitual también que el otro tarde en comprender lo que le pasa a su cónyuge y lo juzgue una frivolidad o una locura transitoria inducida por terapeutas, familiares o amistades. Esto no hace más que empeorar la situación y tornarla a veces irreversible.

Dijimos y mantenemos que mientras dos personas puedan seguir compartiendo una con otra sus sentimientos y actitudes ante la experiencia de vivir, pueden enfrentar casi cualquier crisis. Sin embargo, hay un momento en que la separación del matrimonio o la pareja está indicada. En este caso, la cerrada oposición a separarse atribuyendo al otro locura o frivolidad hace que la situación degenera rápidamente, tornándose violenta y enfermante para todos.

Ese momento en que la separación está indicada está señalado por alguno/s de los siguientes marcadores:

- Se han hecho habituales la violencia física y/o las agresiones verbales graves y/o las descalificaciones mutuas o de un esposo hacia el otro; se ha intentado seriamente el cambio (haciendo terapia de pareja, por ejemplo) y no se ha obtenido éxito.

- Hay o ha habido adulterio, y éste no ha cesado o el cónyuge traicionado no ha podido aceptarlo o perdonarlo, a pesar de haberse intentado seriamente una convivencia satisfactoria (haciendo terapia de pareja, por ejemplo).
- La indiferencia o la agresión solapada han intoxicado de tal modo la relación de la pareja que los hijos tienen síntomas y/o alguno o ambos esposos también.
- Uno de los dos ha manifestado reiteradamente su insatisfacción con la vida de la pareja, su reclamo ha sido claro e insistente y se ha cerciorado de que el otro lo ha recibido en toda su intensidad y aún así evade cualquier camino propuesto (como la terapia de pareja, por ejemplo) que pueda conducir a un cambio.

Hay que tener en cuenta tres observaciones importantes:

La primera es que, si usted vive en pareja y pretende conservarla, desconfíe de la terapia individual demasiado prolongada. Evítela también en medio de las crisis, si usted responsablemente cree que hay esperanza todavía de salvar el matrimonio o la pareja. Conduce generalmente a precipitar la separación, y debe recurrirse a ella solo cuando se han hecho sin éxito esfuerzos persistentes para hacer terapia de pareja y el malestar de uno de sus miembros es muy intenso.

La segunda observación es que, si se acuerda en hacer terapia de pareja, es bueno que la elección del terapeuta sea cuidadosa y acordada. No se ponga contento si el terapeuta se inclina a favor suyo: quizás haya perdido la objetividad y los conduzca al fracaso.

La tercera es que, de todos modos, la separación no tiene

porqué ser de entrada definitiva: puede acordarse una provisoria, o a prueba, pactando asimismo la subsistencia del deber de fidelidad, la forma en que se desarrollará durante la separación la asistencia mutua (inclusive en lo económico) y la relación con los hijos, si los hubiera, hasta tanto se acuerde otra cosa.

La separación definitiva debería ser un acuerdo celebrado por los dos miembros de la pareja después de una madurada reflexión conjunta fundada en la verdad, la sinceridad, el respeto y aun el afecto que permanezca (o, al menos, el recuerdo del que los unió). En otras palabras, la separación (sobre todo cuando hay hijos) no es una destrucción de la pareja sino un cambio en la forma de relacionarse; cambio que no se ha podido producir viviendo juntos. A veces una buena separación requiere ayuda profesional.

<p><b>LETRA C: Tener hijos y educarlos repercute sobre el matrimonio o la pareja: ¿qué es lo recomendable?</b></p>
--

Este ABC no trata la crianza y educación de los hijos. Pero sí nos referiremos a cómo el tener hijos y educarlos repercute sobre el matrimonio o la pareja.

- “El nacimiento de un hijo, dice un autor, se considera el acontecimiento más feliz de la vida. Por supuesto, puede no serlo. Los bebés se orinan, no se adaptan al horario de nadie y no dan nada a cambio”.

La idea difundida de que el amor hacia el hijo será instantáneo constituye un mito: el amor va creciendo junto con el vínculo.

Además muchos padres tienen verdadera vocación para las tareas de la crianza, pero muchos otros no. Estos últimos deben saber que no disfrutar criando los hijos no significa no amarlos.

Una parte importante de una buena parentalidad consiste en bajar del mundo del “deber ser” a la realidad de cada uno, sobre todo en cuanto a la posibilidad de expresar sentimientos ambivalentes con respecto a la crianza de los hijos. Naturalmente esto no debe hacerse frente a ellos, pero sí ante uno mismo o un tercero, para poder canalizar broncas, decepciones, noches sin dormir, etc. Si uno tiene la posibilidad de admitir estos sentimientos, no correrá el riesgo de resentirse contra el hijo.

- Cuando nace un hijo, es posible que uno de los padres, habitualmente el varón, sienta celos. Se siente menos atendido por su pareja, que se centra más en el recién llegado. Si el matrimonio maneja bien esta situación, sin considerarla fruto de la patología o la inmadurez, se superará productivamente el trance.
- Es muy beneficioso para el matrimonio o la pareja, mientras crecen los hijos, que los padres puedan pasar tiempo entre ellos.

Entre los padres, sobre todo con hijos pequeños, es muy importante salir solos periódicamente, aún si no se desea, porque será un tiempo de acercamiento del matrimonio o la pareja, con prescindencia de su rol de padres. A veces servirá para discutir o decirse lo que a uno le molesta del otro, otras veces será para charlar amigablemente o disfrutar de alguna

actividad recreativa. En todos los casos es útil y necesario mantener estas salidas, sin pensar que ellas surgirán espontáneamente, sino que deben ser agendadas como una obligación más, inclusive pidiendo ayuda para cuidar los hijos si hiciera falta.

- Las diferencias entre los padres con respecto a la crianza de los hijos no son un problema, lo que es un problema es no procesarlas adecuadamente en prácticas realizadas desde un frente común, coherente, para cada uno de los temas de la crianza.

Es conveniente que las diferencias y disensos respecto de temas atinentes a los hijos (escolaridad, límites, salidas, hábitos, etc.) sean discutidos y resueltos entre los adultos. Los hijos necesitan un mensaje coherente de sus padres.

- En cuanto a la idea generalizada de que no se debe discutir delante de los hijos, lo importante no es tanto no discutir sino cómo se discute.

Si la discusión tiene un final constructivo, si cada uno logra hacer luego una autocrítica que reemplaza al enojo inicial, si el objetivo es discutir una idea y no “vencer al otro”, no es malo que los hijos la presencien.

Es peor que no haya peleas sino un clima de tensión permanente que los hijos perciben igualmente. A veces, por no conocer la causa, terminan considerándose culpables de provocarlo.

Tampoco es bueno “acumular”, guardar broncas, simular un acuerdo que no es real, porque “lo que está encerrado fermenta”, y cuando todo se exteriorice será una verdadera

explosión que causará más daño.

No es recomendable que el hijo perciba el malestar y se le diga que “no pasa nada” porque no aprenderá a construir un adecuado sistema emocional, sino a desconfiar de lo que percibe.

- Es fundamental no hacer alianzas con los hijos en contra del otro padre.

También es muy importante valorizar siempre al otro padre frente a los hijos, sin idealizarlo.

- En cuanto a los roles de los padres con respecto a la crianza y educación de los hijos, es preferible que no sean estáticos. Cualquier división de tareas es válida para cada matrimonio o pareja, en tanto estén ambos de acuerdo y se sientan cómodos.

Debe existir una buena predisposición a ocupar el rol del otro en cualquier momento (enfermedad, cambios de horarios laborales, embarazos, partos, despidos laborales, estudios, viajes, etc.).

## **Epílogo**

El matrimonio o pareja perfecta, ideal, es una utopía. Puede ser un deseo desmesurado que corroe porque se transforma en una ilusión inalcanzable. El matrimonio o pareja ideal es lo real, lo posible. Puede tener momentos de felicidad y de infelicidad. Lo bueno está en saberlo y recordarlo.

Hay que reconocer que en un buen matrimonio hay amor y odio, atracción y repulsión, envidia y culpa, piedad, aversión, admiración, dependencia, miedo, confianza y todas las demás

emociones, conocidas y desconocidas.

Pero la relación del matrimonio o la pareja, buena o mala, es el producto del trabajo realizado por sus integrantes a lo largo de la relación. En la forma de construir la relación puede hacerse el Amor o puede hacerse la Violencia. O la pérdida. O la espera. La relación de pareja puede ser también el lugar de la esperanza.

En la vida hay finales abiertos, y si bien la relación amorosa seguirá siendo por un lado, un misterio inasible, por el otro, la relación resultará del modo como se construya. Ajustes del proceso, las cercanías y los alejamientos son también construibles. El matrimonio y la pareja es un sitio privilegiado para el ejercicio de la solidaridad, y lo es también del homicidio.

La vida es una maravillosa oportunidad y un desafío que deja como saldo aciertos y fracasos, pero si cuando usted haga el balance, encuentra que ha podido sostener su matrimonio o su pareja, que ambos están satisfechos de vivir juntos a pesar de los problemas, y que han merecido el respeto de sus hijos o familiares, eso significará que usted ha trabajado mucho y ha conseguido una vida afortunada.