



¿CÓMO MANTENER EL AMOR EN LA PAREJA?

A nadie le sorprende ya la noticia de que una pareja se acabe de separar. Todos conocemos entre nuestros amigos, familiares o paisanos, parejas que terminaron por separarse o, lo que es más dramático, que viven bajo el mismo techo, pero como auténticos extraños. En unos casos han sido parejas con un recorrido de diez, quince o más años de matrimonio, pero en otros casos han sido parejas que llevaban una vida matrimonial casi recién estrenada.

Dicen las estadísticas que la mitad de las parejas que contraen matrimonio, solo la mitad, conseguirán cumplir la promesa de “hasta que la muerte nos separe”.

¿Qué sucede para que ese amor e ilusión con la que todas las parejas llegan al matrimonio “para toda la vida” termine marchitándose?

Este número de Pistas pretende iluminar sobre qué se puede hacer para mantener fresco el amor en la pareja.



VER: SITUACIONES QUE DESGASTAN

Hay situaciones que, como ocurre con las termitas, pueden ir desgastando la vida en pareja hasta que un día termina derrumbándose. Circunstancias que habría que tratar de evitar y combatir.



- **La rutina**, en el peor sentido de la palabra, es uno de los enemigos. Significa que en la vida de pareja no hay nunca gotitas de novedad, de sorpresa, sino que todo se hace igual y todo se da ya por sobreentendido. La rutina nos hace olvidarnos de dar un beso, un abrazo... que parezca que no hace falta decir “te quiero”. La rutina hace que todos los días sean iguales.
- **Falta de comunicación.** Después de la sexualidad, la comunicación es lo más íntimo que hacen los cónyuges. Dejar la comunicación significa que predomina el silencio, que no escuchamos lo que el otro nos quiere decir con atención y comprensión, que dejamos de hablar de nosotros mismos, de nuestros sentimientos, ilusiones, miedos, preocupaciones, alegrías... Nos olvidamos del otro y termina siendo un desconocido. En ocasiones, no hablamos para no preocupar a nuestra pareja; un grave error, porque en el matrimonio lo compartimos todo. O situaciones peores, cuando solo se habla para discutir o para hacer daño al otro.
- **Los malentendidos.** La mayoría de los problemas matrimoniales comienzan por malentendidos o falsas interpretaciones que hacemos de los actos del compañero o compañera: “sabe que no soporto esto y lo hace queriendo”; “no me coge el teléfono porque seguro que no le importo”... Interpretamos lo que el otro hace, sin hablar y comprobar cuáles eran las verdaderas intenciones. De esta forma nos vamos creando una “falsa historia” solo con nuestra imaginación.
- **La lista de los reproches.** Sale en los momentos de discusión: cuando empezamos a nombrar todo aquello que nos ha molestado o dañado, remontándonos al principio de los tiempos. “El día que en casa de tu madre...”; “la cena de Nochebuena de aquel año...”; “el día que me dijiste esto...” por los siglos de los siglos... Sacar a relucir esta lista no conduce a nada, lo único que hace es quitar la costra de la herida para que nuevamente vuelva a sangrar... y probablemente se infecte.
- **La intromisión de los padres.** En las parejas más jóvenes esta situación se está convirtiendo en la más corrosiva: la intromisión en la vida matrimonial del papá o de la mamá de uno de los cónyuges... o de los dos. La intromisión implica opinar, gestionar, organizar, criticar la propia vida matrimonial. Es como si todavía no hubieran comprendido que, cuando se pasa a la vida matrimonial, cambiamos de estado y ahora, la primera familia es la pareja y los propios hijos.

JUZGAR: BEBIENDO EN LA PALABRA

Dos días después hubo una boda en Caná de Galilea y la madre de Jesús esta allí; invitaron también a la boda a Jesús y a sus discípulos. Faltó el vino y le dijo su madre: “no les queda vino”, Jesús le contestó: “¿quién nos mete en esto, mujer? Todavía no ha llegado mi hora”. Su madre dijo a los sirvientes: “haced lo que él os diga”.

Había allí seis tinajas de piedra de unos cien litros cada una, como lo pedían los ritos de purificación de los judíos. Jesús le dijo: “llenad las tinajas de agua”. Las llenaron hasta arriba. Luego les mandó: “Ahora sacad y levádselo al maestresala”.

Le llevaron al maestresala. Este probó el agua convertida en vino sin sabe de dónde venía (los sirvientes si lo sabían, pues le habían sacado ellos); entonces llamó al novio y le dijo: “Todo el mundo sirve primero el vino bueno, y cuando la gente está bebida, el peor; pero tú en cambio, te has guardado el vino bueno hasta ahora.” (Jn 2, 1-11)



Hay matrimonios que comienzan con vino en la boda, y hay alegría y amor (en la Biblia vino significa amor. En el Cantar 1-2: **“son mejores que el vino tus amores”**; 7,8: **“Tu boca es vino generoso”** etc.). Pero un matrimonio, cuando se le acaba el amor, es como una boda sin vino; la pareja que acaba la boda con agua es un matrimonio viviendo una relación inodora, incolora e insípida. Decae la alegría, y los invitados acaban por despedirse aburridos y alicaídos.

Jesús puede repetir con cada pareja lo que hizo con aquella de Caná. Los matrimonios recordad: ¿Cómo empezó vuestra historia? ¿Qué cosas de vuestra vida representa el agua? ¿Qué dijo María? ¿Qué hizo Jesús? ¿A través de quién?

Pablo concreta esta “vuelta al amor”:

Sea vuestro uniforme la misericordia entrañable, la bondad, la humildad, la dulzura, la comprensión. Sobrellevaos mutuamente y perdonaos, cuando alguno tenga quejas contra otro. El Señor os ha perdonado: haced vosotros lo mismo. Y por encima de todo esto, el amor, que es el ceñidor de la unidad consumada.

(Col 3, 12-14)

Puesto que, sin el amor reavivado constantemente, el matrimonio no es nada:

El amor es comprensivo, el amor es servicial y no tiene envidia; el amor no presume ni se engríe; no es mal educado ni egoísta; no se irrita, no lleva cuentas del mal; no se alegra de la injusticia, sino que goza con la verdad. Disculpa sin límites, cree sin límites, espera sin límites, aguanta sin límites.

(1 Cor 13, 4-7)

ACTUAR: MANOS A LA OBRA

El matrimonio es muy parecido al cuidado de una planta. Necesita mimos: regarla, abonarla de vez en cuando, remover la tierra, quitar hojas secas, protegerla de las plagas... Podemos olvidar echar agua a nuestra maceta por un día o por varios... pero si dejamos de hacerlo por mucho tiempo, cuando queramos hacerlo, quizá sea tarde y termine marchitándose. Algunos buenos consejos para cuidar nuestra pareja pueden ser:

1. **Respeto.** Conocemos ese refrán español que dice “donde hay confianza...” Tendríamos que cambiarlo por este otro: “donde hay confianza... hay más respeto y delicadeza”. Siempre, siempre, tenemos que tratar a nuestra pareja con el máximo respeto y delicadeza: es una de las expresiones máximas del amor.
2. **Comunicación.** En una pareja sana la comunicación no puede faltar: es como el agua para las plantas. Hablar y escuchar; escuchar lo que le duele al otro, comprenderlo, con atención. Hablar sin criticar, abrirnos, hablar de nosotros mismos, y no solo de los problemas de la vida, de los hijos, etc.
3. **Decir lo que nos gusta.** La otra persona no es adivina. Tenemos que decir abiertamente lo que nos gusta que haga por nosotros, lo que nos molesta. ¡Qué bueno si las quejas las convertimos en peticiones! Por ejemplo, que en lugar de decir: “Siempre me tengo que enterar por tu hermana de lo que te pasa”, lo cambiemos por: “Me gustaría ser siempre la primera en enterarme de cómo te sientes”.
4. **Perdonar.** La lista de los reproches la debemos echar a la lumbre, es un signo de perdón, de que hacemos “borrón y cuenta nueva”. Es difícil, pero es la única forma de que nuestro matrimonio no acabe lleno de achaques y cicatrices.
5. **Ser pacientes** el uno con el otro, aceptando mutuamente las diferencias, sin querer imponer, sin anular o acaparar al otro. Propiciar la plenitud de la otra persona desde la libertad responsable.
6. **Evitar discusiones innecesarias.** Si lo pensamos bien, la mayoría de las discusiones que tenemos con nuestra pareja son por cuestiones sin importancia: por nuestras manías, caprichos... Evitemos discutir por lo que no vale la pena.
7. **Algo extraordinario.** Os podáis proponer como pareja hacer algo extraordinario, diferente cada mes. No es necesario gastar dinero de más. Cada pareja sabrá qué puede hacer: dar un paseo juntos, ver una película, una comida especial... un viaje a la ciudad que no sea solo para visitar a los médicos, hacer algo juntos de vez en cuando que rompa lo de siempre.
8. Cuidar las **relaciones íntimas**, que mantienen ese vínculo especial entre la pareja. También en esto se puede caer en la rutina, en la pereza, en el descuido... Cuidarlas significa buscar siempre un momento especial para ellas, esmerarse en la ternura, las caricias, las palabras bonitas...
9. **Los pequeños detalles** son cruciales. Quizás sea ahí donde se decida la salud de una vida matrimonial: lo importante está en lo menudo. Significa que no puede faltar un beso, un piropo, una palabra al oído, un te quiero, pero también hacer la vida más agradable al otro: arroparlo mientras duerme, dar un masaje en esas piernas doloridas, un descanso en la tarea, una llamada de teléfono inesperada...

El respeto, la escucha sin reproche y el perdón borrando el pasado, celebrado con algo que os haga ilusión y sobre todo con el abrazo matrimonial lleno de ternura y de palabras sentidas, es llenar las vasijas de agua para que Jesús haga el resto y lo transforme en el vino mejor.