

71, Casarse en la iglesia

Aleteia, 6 julio, 2016

Antes que todo es necesario comenzar por recordar dos cosas:

1. El matrimonio es una realidad que se encuadra en el orden de la creación; por tanto, el matrimonio no es una institución humana, obedece al plan creador de Dios: *El mismo Dios es el autor del matrimonio*, Gaudium et spes, 48.
2. Jesús no ha instituido un *nuevo* matrimonio, sino que ha elevado a la dignidad de sacramento el matrimonio entre bautizados, Catecismo, 1601.

El hecho que Jesucristo instituyera como sacramento el matrimonio que había salido de las manos de Dios en la creación, tiene una gran consecuencia: *Por tanto, entre bautizados, no puede haber contrato matrimonial válido que no sea por eso mismo sacramento*, Can. 1055, 2.

Es por esto que *la Iglesia, acogiendo y meditando fielmente la Palabra de Dios, ha enseñado solemnemente y enseña que el matrimonio de los bautizados es uno de los siete sacramentos de la Nueva Alianza*, Familiaris consortio, 13.

Entre bautizados no se puede separar la realidad natural del contrato y la realidad sobrenatural del sacramento: tratándose de bautizados, si no hay contrato válido no hay sacramento; y si no hay sacramento, no hay contrato.

El matrimonio es camino de santificación en pareja, Can. 1063, 2.

Dos son pues **las preocupaciones fundamentales de la Iglesia: no falsificar la verdad del amor conyugal y no apartarse del plan de Dios sobre el matrimonio** que Cristo ha elevado a la dignidad de sacramento.

De estos dos principios se derivan otras verdades. Por su propia naturaleza, el matrimonio está provisto de leyes y características propias:

- a. **Los fines del matrimonio: el bien de los cónyuges y la apertura a la fecundidad**, Catecismo, 1660; Can, 1055.
- b. **Las propiedades o cualidades esenciales del matrimonio** en virtud del derecho natural: *la indisolubilidad y la unidad*, Can. 1056.

Esta íntima unión, como mutua entrega de dos personas, lo mismo que el bien de los hijos, exigen plena fidelidad conyugal y urgen su indisoluble unidad, Gaudium et spes, 48.

Los fines del matrimonio tienen como base el respeto y el cumplimiento de las propiedades del mismo; es por esto que **la exclusión de estas propiedades del matrimonio en el consentimiento invalida el pacto conyugal.**

La razón última de los fines y de las propiedades del matrimonio radica en que **el matrimonio es signo de la nueva y eterna alianza.**

En efecto, mediante el bautismo, el hombre y la mujer son inseridos definitivamente en la Nueva y Eterna Alianza, en la Alianza esponsal de Cristo con la Iglesia. Y debido a esta inserción indestructible, la comunidad íntima de vida y de amor conyugal, fundada por el Creador, es elevada y asumida en la caridad esponsal de Cristo, sostenida y enriquecida por su fuerza redentora, FC, 13.

Visto que el sacramento del matrimonio canónico es algo irreversible y muy serio, **se requiere que los contrayentes sean conscientes de lo que asumirán.**

Es un tema muy delicado pues el matrimonio entraña cuestiones de derecho civil, cuestiones de derecho canónico, elementos sociales e interrogantes teológicos.

Por esto la Iglesia pide poner atención para **que el matrimonio canónico sea válido y su celebración lícita**, Can., 841.

Si la Iglesia exige una forma canónica para el matrimonio entre católicos, es para asegurar su sacramentalidad y su correspondencia a la voluntad de Dios; voluntad expresada ya en el orden de la creación.

Para garantizar la validez y licitud del matrimonio canónico es necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

A: FUNDAMENTOS BASICOS

1. El objeto del pacto conyugal no es otro que el **VARÓN y la MUJER en su conyugalidad**, Can. 1057, 2. ¿Qué es conyugalidad? Son las potencias naturales del sexo que se relacionan con los fines del matrimonio.

2. Solamente son válidos aquellos matrimonios que se contraen ante el Ordinario del lugar: Obispo, párroco, sacerdote o diácono delegado por uno de ellos para que asistan, y ante dos testigos... Can. 1108.

3. Los contrayentes deben ser bautizados, o al menos uno de los contrayentes haya sido bautizado en la Iglesia católica o recibido en ella y no se ha apartado de ella por acto formal, Can. 1117.

4. Que no hayan impedimentos ni dirimentes: que hacen nulo el matrimonio; elementos que prohíben el matrimonio; ni **impedientes:** que hacen ilícito el matrimonio, aunque no lo invalidan. De estos segundos puede dispensar el Obispo.

¿Cuáles son los impedimentos **dirimentes**?

a. Haber recibido las sagradas órdenes o del voto público perpetuo de castidad en un instituto religioso de derecho pontificio, Can. 1087 y 1088. De este impedimento sólo puede dispensar la Santa Sede, Can. 1078.

b. Crimen. Haber causado la muerte de alguien con el fin de contraer matrimonio con una determinada persona, Can. 1090. De este impedimento sólo puede dispensar la Santa Sede, Can. 1078.

c. Consanguinidad. Que haya consanguinidad en línea recta o en segundo grado de línea colateral, Can. 1091. De este impedimento no hay, Can 1078.

d. Edad. Que el contrayente tenga menos de 16 años cumplidos y la contrayente menos de los catorce años cumplidos. Puede la Conferencia Episcopal establecer una edad superior para la celebración lícita del matrimonio según la ley civil, Can 1083.

e. Impotencia. La impotencia antecedente y perpetua ya sea absoluta o relativa, hace nulo el matrimonio, Can. 1084. La esterilidad no es impotencia. La impotencia es un impedimento divino-natural que no es dispensable.

f. Vínculo. Quien esté ligado por el vínculo de un matrimonio canónico anterior, indiferentemente de que haya o no haya sido consumado, Can. 1085. Este impedimento no puede cesar por dispensa.

g. Rapto. Cuando una mujer es raptada o al menos retenida con miras a contraer matrimonio con ella, can. 1089. El impedimento es dispensable y no está reservado a la Santa Sede.

h. Impedimento de pública honestidad: concubinato público o notorio, Can. 1093. De este impedimento puede dispensar el Ordinario del lugar.

i. Parentesco legal proveniente de la adopción, Can 1094. Este impedimento es dispensable por el Ordinario del lugar.

j. Afinidad. Matrimonio con parientes políticos.

k. Disparidad de culto. Cuando uno de los contrayentes no es católico, Can. 1086. Este impedimento es dispensable por el Ordinario del lugar.

I. Quien haya sido excomulgado.

¿Cuáles son los **impedimentos impeditivos**? Entre otros:

- a. Falta de autorización del representante legal.**
 - b. Impedimento derivado de la tutela.**
 - c. Prohibiciones administrativas: Militares y diplomáticos.**
 - d. Gestionar y llevar a cabo matrimonios en parroquias sin la debida autorización del párroco.**
 - e. No tener las debidas dispensas del Ordinario** del lugar si se pueden conceder. Por ejemplo, cuando uno de los contrayentes tiene una obligación con otra persona por tener hijos con ella.
- 5.** Constatar que las personas sean **capaces de expresar el consentimiento**, Can. 1095. Son incapaces de contraer matrimonio quienes carecen de uso de razón suficiente, quienes tienen un grave defecto de discreción acerca de los derechos y deberes esenciales del matrimonio y quienes no puede asumir las obligaciones del matrimonio por causas psíquicas.
- 6. Se han de celebrar los matrimonios en la parroquia donde uno de los contrayentes tiene su domicilio.** Can. 1115.

B.- PREPARACIÓN PARA CONTRAER MATRIMONIO

Esta preparación se divide en tres: **remota, próxima e inmediata.**

REMOTA:

- 1.** La primera **entrevista con el párroco** tiene que darse seis meses antes del matrimonio, o a más tardar cuatro meses antes.
- 2.** Consecución y posterior presentación de la **documentación**. Es importante tener en cuenta que los documentos tienen que tener menos de seis meses de expedición. Y básicamente los documentos son:
 - a.** Las partidas de bautismo de los novios. Han de ser legalizadas en caso que el matrimonio se celebre en diócesis diferentes.
 - b.** Registro civil de nacimiento de los dos novios.
 - c.** Fotocopias de los documentos de identidad de los novios.
 - d.** Fotocopias de los documentos de identidad de los testigos para el expediente.

e. Fotocopias de los documentos de identidad de los testigos o padrinos de la boda.

f. Partidas de confirmación, Can. 1065.

Documentación complementaria. Entre otros documentos:

a. Si uno de los novios es viudo, presentar el acta de defunción del cónyuge que ha muerto

b. Certificado de soltería, el párroco lo podría exigir.

c. Si hay algún impedimento presentar la debida dispensa.

d. Si los contrayentes están ya casados civilmente entre ellos se pide la certificación.

e. Para casarse por la Iglesia con una persona distinta a la que se casó por lo civil se debe aportar la sentencia firme de divorcio del anterior matrimonio civil o el acta de nulidad si fue por la Iglesia.

f. En los demás casos de extranjeros, personas de otra religión, etc. el párroco indicará qué otros documentos se necesitarían.

3. Fijar la fecha del matrimonio como mínimo tres meses antes.

4. Acto seguido publicar las proclamas o las amonestaciones matrimoniales, can. 1067, tres meses antes del matrimonio. Para conocer mejor que nada obsta a la celebración del matrimonio se dispone la publicación de proclamas en las parroquias de los contrayentes, durante quince días instando a aquel que pueda tener conocimiento de algún posible impedimento que lo comunique al párroco.

5. Una vez se haya cumplido con las amonestaciones se comienza a diligenciar el **expediente** o las informaciones matrimoniales. A dicho expediente se agrega el certificado del resultado de las amonestaciones.

PROXIMA

A. Cursillo prematrimonial.

B. Gestionar la recepción del sacramento de la confirmación, si no se ha recibido obviamente.

C. Preparación catequética para la confesión.

INMEDIATAA.

El sacramento de la confesión de los novios.

B. Conocimiento y preparación del rito.

C. Preparación de la iglesia y de la misa: cantos, lecturas, flores, fotografías, etc.

ACLARACIONES.

- Pueden contraer matrimonio todos aquellos a quienes el derecho no se lo prohíbe (Can 1058). Sin embargo **es necesario evitar todo matrimonio que no pueda ser reconocido o celebrado según la ley civil**, Can. 1071, 2.

- Si la pareja se va a casar por la Iglesia no necesita casarse por lo civil ni antes ni después en los lugares donde el Estado reconoce como legal y válido el matrimonio canónico. El matrimonio eclesiástico surtirá efectos civiles cuando la parroquia lo comunique al Registro Civil correspondiente a lugar de la boda.

- Los **testigos** del expediente no deben confundirse con los de la boda. Tanto unos como otros, pueden ser dos mujeres, o dos hombres, o bien hombre y mujer. No es necesario que los testigos de la boda sean diferentes a los del expediente, aunque también lo pueden ser. Los primeros, que estarán presentes en la boda, deben ser mayores de edad, deben testimoniar que se ha realizado la boda y firmar al terminar la celebración. Los segundos deben ser mayores de edad. Deben presentar el documento de identidad. No deben ser familia cercana de ninguno de los contrayentes y deben conocer suficientemente a los novios.

Henry Vargas Holguín

72, Métodos para enamorarte en tu matrimonio

Aleteia, 13 julio, 2016

Lo que más me gustaba en los tiempos escolares eran las vacaciones. Y no porque tuviera dos meses para disfrutar y tiempo de viajes al mar sin preocupaciones, sino porque **¡creía firmemente en el amor de verano!** ¡Uno que va ocurrir en una esquina y que durará hasta la tumba! Pero como siempre y a pesar de ser una verdadera romántica, las vacaciones pasaban sin grandes oh y ah... Pero el amor verdadero amor llegó en otoño. Y unos años más tarde.

Desde que soy esposa las vacaciones ya no me excitan tanto. Ya tengo el amor, así que ¿a qué o quién tengo que esperar?

¿Cómo qué a qué o quién? ¡Por supuesto que el amor! Si usted se está preguntando lo que aquí estoy diciendo, es probable que piense que después de unos cuantos años de matrimonio ya sólo queda el momento para recoger madera y clavos para el ataúd. **Los sentimientos de la edad de pavo no les van a los veteranos como usted.** ¡Es una trampa! ¡Sal de ahí!

El trabajo e hijos igual a la vida cotidiana. En esta simple ecuación uno se puede confundir y perder de vista el objetivo principal, que es el amor conyugal. **Si sientes que tu balanza está a menos y no a más, si tienes el deseo de cambiar para recuperar todos aquellos sentimientos que una vez inadvertidamente unieron vuestras manos y miradas, entonces y sólo si lo deseas, ¡te invito a un experimento vacacional!** Porque como cantan en una conocida canción polaca: para enamorarse sólo hay un paso...

El hecho es que el enamoramiento no goza de las mejores críticas en la sociedad. Se asocia con la inmadurez, con la ceguera, con la fugacidad. Y está claro que si el amor no se eleva a un nivel superior y no nos hace madurar, no muestra la realidad, sino sólo el mundo imaginario, puede crear en la vida de una persona un desastre difícil de arreglar. Pero si el enamoramiento se ha transformado en el amor, vale la pena a veces volver a revivirlo. Para el amor maduro, el enamoramiento no es una amenaza, sino un agradable refresco.

Entonces ¿empezamos?

Método 1

Cargar baterías. Sería incómodo hacer una salida en falso. Por lo tanto **sería bueno que cargarais las baterías de deseos comunes.** Para ello recomiendo la conferencia de Marek Gungor "A través de la risa para un mejor matrimonio." Para ello tendréis que reservar unas cuatro horas a solas. Un vaso de vino, un buen estado de ánimo y... le dais al botón de play. Después

de ver el programa sabréis lo que hacer. Os lo prometo, van a pasar muchas cosas!

Método 2

Romped el esquema. Como en el comienzo de vuestra relación todo ocurría la primera vez y estaba lleno de experiencias agradables, por lo que ahora haced algo nuevo para experimentarlo juntos. Y lo mejor hacerlo fuera de casa.

Método 3

La acción del agradecimiento. Sí, lo sé que después de muchos años de convivencia se puede tener la impresión de que ya nos hemos agradecido por todo. Que ahora es el momento principalmente para la “acupuntura” matrimonial, clavando una aguja tras otra. Por lo tanto, ¡acepta el desafío! Cada día dejáis una sola notita de papel con la frase: “Gracias por...”. La palabra escrita no sufre de esclerosis. Y el aprecio de la otra persona tiene el poder de resucitar la relación.

Método 4.

Queda con la gente. Somos seres sociales. Necesitamos de otras personas para vivir. Para nuestro funcionamiento normal. Es gracias a la gente que nuestra casa no se convierte en un aislamiento de paredes blancas. Las personas inspiran, despiertan emociones, motivan. ¿Qué tal un día de campo con vuestros amigos? ¿A qué esto suena bien?

Método 5.

Oren juntos. Con la bendición de la oración comenzasteis vuestro camino matrimonial, por eso no os olvidéis de ella, que es una guía divina. Ella os guiará a través de la más empinada montaña de vuestra vida. No tenéis que tener de inmediato horas de debates conjuntos con Dios. Para empezar, bastará simplemente con pronunciar unas pocas frases. Porque, mientras cantaba Jacek Kaczmarski: “El amor – libro viejo, que vale la pena confiar a Dios.”

¡Buena suerte!

Natalia Białobrzaska

73, Mensajes en lema que ayudarán a tu hijo

Aleteia, 14 julio, 2016

Muchos de nosotros recordamos nuestra época escolar con cariño: nos acordamos de la alegría de jugar con los amigos en el recreo y sentarnos de piernas cruzadas en el suelo mientras el profesor leía algún libro. Nos acordamos de la emoción de aprender las maravillas del mundo y, posteriormente, del primer amor.

Nuestras memorias tienden a encubrir las tensiones reales que la escuela puede traer, especialmente cuando el año termina. Pero una vez que nos volvemos padres y madres, esas memorias regresan. De alguna forma, **la escuela parece aún más estresante para los niños en la actualidad de lo que era para nosotros: tienen miedo de las calificaciones y los resultados de los exámenes que nosotros simplemente no teníamos.** Y muchos niños no reciben el incentivo y el apoyo que necesitan para alegrarse a lo largo del día.

Una profesora decidió cambiar eso: Chandni Langford, una profesora de quinto año del *Evergreen Avenue Elementary School*, escribió mensajes alentadores para los 19 estudiantes antes de que ellos realizaran los nuevos y temidos exámenes estandarizados.

Langford dijo que los niños se animaban con los mensajes y que las palabras calmaban sus nervios, lo que no es de sorprender: **saber que el profesor está de tu lado les dio a los niños esperanza y confianza.**

Claro, no son sólo los profesores quienes pueden dar este tipo de mensaje. Los padres tienen la oportunidad de poner mensajes positivos a sus hijos todos los días en sus carteras. Tus hijos pueden encontrar un mensaje inspirador doblado en su bolsa de merienda, y el sentimiento de que los padres están de su lado permanecerá con ellos.

Pero ¿qué escribir? Incluso los padres más amorosos pueden sufrir en relación a esto. No tengas miedo: aquí hay **siete tipos de mensajes para ayudar a tus hijos a terminar bien el año escolar y aún con gran confianza.**

Incentivo específico para el niño en ese día

Estos son tal vez los mensajes más fáciles de escribir. Si tu hijo está nervioso con algo que está sucediendo ese día, como un examen o una

presentación, escribe palabras alegres. Déjale saber que estás pensando en él y que sabes que lo logrará.

Si sientes que tu hijo necesita simplemente un incentivo general, escoge una cualidad que te gusta de él: la manera en como ríe, la forma como piensa y escribe una frase o dos sobre ello. Recuérdale cuán especial y maravilloso es él.

Citas famosas

Aunque las citas famosas puedan ser extravagantes cuando son clichés, las palabras significativas de un escritor, estudioso, atleta o ex presidente, a veces pueden ser exactamente lo que te gustaría decir, si fuéramos un poco más elocuentes. Escoge algo adecuado para la edad, pero también ofrece algo que pueda esforzar un poco su mente, semejante a: *Voy a prepararme y un día mi oportunidad llegará*, Abraham Lincoln

Un chiste

Reír es la mejor medicina, pero es también una gran fuente de aliento. ¿Quién no necesita reír en medio del día? Incluyendo un chiste como *¿por qué el libro de matemáticas parece tan triste? ¡Porque tiene muchos problemas!* en su cartera es una gran carcajada que compartirán, y puede incluso reírse cuando lo comparta con sus compañeros.

Una frase de su libro o película favoritos

Cuando estés leyendo un libro o viendo una película juntos, toma nota de las frases especiales, las que parecen conmover a tu hijo o hija. Puede ser tan simple como cuando Dory dice en *Buscando a Nemo*: *Basta continuar nadando*. Recordando un gran momento que tuvo contigo, o recordando un sentimiento positivo que asocie esa película o libro, puede ser un verdadero impulso en un día difícil.

Una oración

Escribir una oración, la que todos rezan en familia o una nueva, permite que tu hijo sepa que no son sólo sus pensamientos los que están con él en la escuela, sino que Dios también está con él. Escoge una oración de agradecimiento o de alegría o una oración para una circunstancia específica. Una oración para los profesores de tu hijo también puede ser bueno.

Un versículo de la Biblia

Semejante a una oración, escribir una palabra de la Escritura les recuerda que no están solos y que Dios está ahí para ayudar. ¿Quién no necesita leer: *No temas, que contigo estoy yo; no receles, que yo soy tu Dios; Yo te he robustecido y te he ayudado, y te tengo asido con mi diestra justiciera, Is 41,1*)?

Una afirmación de amor

El mejor incentivo es recordarle a nuestros hijos cuánto los amamos, que estamos de su lado, no importa lo que pase, y que pensamos que el mundo es de ellos. Entonces, cuando sientas que tu hijo necesita de un impulso, escribir esas cortas palabras: *¡Te amo!* puede hacer toda la diferencia del mundo.

Caryn Rivadeneira

74, Qué perdí con el divorcio de mis padres

Aleteia, 20 julio, 2016

Soy Roberto, medico dentista, felizmente casado y padre de tres niños. Soy hijo de padres divorciados y sobre ello y su realidad, deseo dar mi testimonio.

Tenía solo ocho años, hijo único, mis padres pensaban que por la edad no me daba cuenta de las cosas, que no me inquietaba, que no me angustiaba. Qué equivocados estaban...

Ciertamente no fui testigo de altercados entre ellos, que seguramente los hubo. Pero **mucho antes de que se separaran, sin que ellos se lo imaginaran siquiera, percibí la ausencia de alegría y manifestaciones de cariño entre ellos**, como quien respira un indefinible aire enrarecido.

Una situación en la que **confundido, sentía cierta culpa producto de una lógica infantil**, por la que pensaba: *si ellos están mal, yo también estoy mal* o, tal vez *ellos están bien y yo mal*, luego si es así... no debí haber nacido o no querían que naciera.

Fingía estar distraído, jugando, pero los escuché hablar de un convenio sobre los coches, casa, muebles, cuentas; hablaban con tirantez, y de ese modo, me tocó mi turno.

Fui así objeto de un acuerdo más en repartirse las cosas y supuestas responsabilidades. Quedé como hijo del divorcio afortunado, pues se me protegió techo, medios materiales y educación académica.

De esa manera **me convertí solo en un ser al que había que proveerle, no tanto de afecto, sino de recursos para que saliera delante.**

Ya separados, pasaba tiempos entre los dos, ambos tenían los medios para gastar y **me convirtieron en un niño mimado y exigente, cuyos estados de ánimo trataban de controlar dándole cosas en un *te doy, pero no me doy***; para luego entregarme al otro en turno con un frío beso y la mueca de una sonrisa.

Seguía sin entender...

Por las noches, en pesadillas, **un monstruo peludo** me asustaba, y con desazón esperaba que ese ente que me perturbaba, se esfumara mágicamente.

Así se lo pedía a los reyes magos, **pero el monstruo peludo se quedó y tuve que acostumbrarme a él y llamarlo por su nombre.**

Fue así que la palabra divorcio formó parte de mi mundo, y a medida que fui creciendo, se me involucró más y más en la triste realidad del drama de dos adultos.

Un drama en el que fueron capaces de desechar lo más importante, si no para ellos, sí para mí: nuestra familia, y... si yo era parte de ella... ¿dónde quedaba?

Por lo pronto me lo callaba donde quiera que estuviese, me apenaba cuando se me preguntaba sobre mi familia y salía al paso con una mentira, igual sentía envidia de quienes eran arropados por un sólido matrimonio.

También sentía mucho coraje cuando veía películas donde presentaban el divorcio como algo inevitable, natural y en ocasiones hasta gracioso. Hice amigos que compartían la misma situación, pero terminaba rehuyéndolos, pues eran de difícil conducta.

Mis padres volvieron a contraer respectivos matrimonios y a formar otra familia. Como seguía alternándome entre ambos, me vi con un padrastro, una madrastra y medios hermanos aquí y allá. Así las cosas, **yo era un comodín, que nunca se sintió cómodo.**

Crecí, terminé la universidad, me convertí en un profesional y, como pude, en una persona que lograba conservar su equilibrio interior.

Aunque padecí soledad, paradójicamente, en las fotos de los más importantes acontecimientos académicos y sociales de mi vida, incluyendo mi boda, mis padres aparecieron siempre juntos y sonrientes, aparentando ser junto a mí, todavía una familia.

La mía es una de tantas historias en donde el divorcio no parece ser tan malo, pero no es así para quien sabe lo que tiene en el corazón.

No es mi actitud juzgar a mis padres, pero estoy advertido de que **eso que viví es y será siempre la gran injusticia con los inocentes.**

Atrás quedó el tiempo en que me esforzaba porque mi situación no me importara, en el que me decía a mí mismo que *lo tenía todo*, que vivía una situación más común de lo que parecía y en cierto modo, signo de los tiempos.

Muchas veces escuché pontificar que era la opción para quienes necesitan rehacer sus vidas sentimentalmente, y un logro de madurez sobre la libertad humana. Lo llegué a considerar.

Pero finalmente no logré convencerme y decidí enfrentarlo desde el plano de mi propia experiencia, pues es algo que jamás hubiera escogido para vivir y crecer.

El hombre es un ser libre, sí, **pero también es capaz de usar esa libertad comprometiéndola por amor en el justo deber ser.** Lo contrario... a mí que me lo cuenten.

La gran verdad es que el divorcio desconoce la naturaleza personal del amor conyugal, del que nacen los derechos del hijo para el desarrollo de la plenitud de su ser. Tanto lo sé, que mi trabajo me costó.

Aquí, tres de esos derechos naturales e irrenunciables que pierden los hijos del divorcio:

1. Un hijo tiene derecho a la certeza de saber que fue concebido por amor, un amor por el que adquiere un sentido de pertenencia, de él a sus padres, y de sus padres a él.

El amor de esposos es un amor de espíritus encarnados, y a las cosas del espíritu no las mide el tiempo ni las condiciona el mundo.

Por lo tanto, el amor conyugal es un amor que trasciende tiempo, dolor, contrariedades, penas; formando una muralla protectora de matrimonio e hijos.

Un amor así, se extiende a los hijos como valor hecho vida, como la mejor herencia afectiva.

2. Un hijo hereda el derecho a tres amores para crecer íntegramente: el del padre, el de la madre y el que nace del amor conyugal que fluye entre ellos, ese amor que es producto de esa nueva forma de ser unión entre dos y que conjuga lo mejor de la naturaleza personal.

Por eso, **para un hijo, el valor de este último amor es infinitamente mayor que el de cada uno de sus padres en lo individual, que en sí, ya es maravilloso.**

El amor que nace de esa unión, es la escuela donde aprende a abrirse a los demás en actos libres, responsables, sustentando el desarrollo de toda su humanidad como varón o como mujer.

3. Un hijo tiene derecho al testimonio del compromiso de sus padres. Para aprender a andar por el camino de la prudencia:

Donde la responsabilidad es la madurez de la libertad.

Donde el compromiso es la madurez de la responsabilidad.

Donde el amor es la madurez del compromiso, en un amor debido en justicia que debe abarcar todo el tiempo de la existencia.

A mí no se me reconocieron estos derechos, y sin ellos, fui capaz de andar por el camino del verdadero amor, aunque lo hice sin brújula, sin huellas que seguir, sin una mano que tomar.

Soy adulto, me esfuerzo por una vida lograda y hago oración a Dios Padre para que camine por mi casa y cure sombras, dudas, temores que el monstruo peludo sembró en lo más profundo de mi subconsciente. Le pido también que cuide, sane y preserve del error a mis hijos.

Por Orfa Astorga

75, Maneras de demostrar a tu mujer que la amas

Aleteia, 21 julio, 2016

En la universidad, conocí a una pareja de personas mayores que sentían gran afecto por mí y me invitaban a menudo a cenar. Aunque eran perfectamente agradables conmigo, eran increíblemente hostiles el uno con el otro. Todas sus conversaciones terminaban en riñas y a menudo se dirigían al otro usando duras palabras y acerbos críticas.

Nunca supe la historia de esta pareja ni las razones de su acritud, pero puedo afirmar que no son los únicos que se comportan de esta manera hoy día.

El matrimonio está en crisis y la tasa de divorcio ya se eleva a casi el 50% de las uniones. A pesar de que la Iglesia siempre ha defendido la indisolubilidad del matrimonio, los católicos se divorcian tanto como las otras parejas. Así es la triste realidad.

Las causas de la crisis del matrimonio son numerosas, pero las soluciones para ponerle remedio, no obstante, son sencillas. Los que estamos llamados a la vocación del matrimonio, debemos amar a nuestras esposas.

No podemos cambiar el matrimonio de los demás, pero sí podemos cambiar el nuestro. En vista de tantísimas rupturas conyugales, nuestros matrimonios católicos deberían convertirse en **testimonio profético de una vida dichosa, de amor y fidelidad.**

Hay cientos de maneras de decirle a tu esposa que la amas, pero para empezar, aquí tienes algunas:

1. Escúchala y presta siempre atención a lo que te quiera explicar.
2. Muéstrate afectuoso físicamente, pero no con un afecto puramente sexual.
3. Sorpréndela con flores.
4. Llévala a cenar, sin niños.
5. Cómprale un libro que sepas que tiene ganas de leer o al menos reflexiona sobre qué le gustaría leer.
6. Escríbele pequeñas palabras de amor una vez al día, mínimo.
7. Adelántate, no le des oportunidad a que friegue los platos.
8. Haz algo de la lista de tareas que te ha confiado.
9. Si tenéis un bebé, cambia pañales, linimento oleocalcáreo, algodón, pañal nuevo y listo.
10. Deja que salga con sus amigos y amigas mientras cuidas de los niños.

11. Sostenle la puerta al pasar.
 12. Reza con ella y por ella.
 13. Pídele perdón cuando la hayas ofendido.
 14. Perdónala a ella siempre y nunca guardes rencor.
 15. Pídele consejo.
 16. Conoces los temas que la irritan, así que evítalos.
 17. Acompáñala a hacer la compra, correr, a los bolos... a lo que quiera.
 18. Ayuna por ella.
 19. Compréndela y confórtala, disipa sus temores.
 20. Háblale de tu forma de ver la vida.
 21. Hazle cumplidos.
 22. Bésala en público y delante de los niños.
 23. Cógela de la mano.
 24. Renuncia a algo que querrías hacer en favor de algo que ella querría hacer.
 25. No la critiques... ¡dedícale elogios!
- Resumiendo, quírela como el primer día**

En otro tiempo, tu principal preocupación fue conquistar el corazón de tu mujer y darle pruebas de tu afecto. ¿Te acuerdas? Muchos hombres dejan de esforzarse después del intercambio de consentimientos. Algo así no puede durar mucho.

Tu misión, como marido católico, es estudiar a tu mujer a lo largo de toda vuestra vida juntos. Estudiarla para conocer mejor sus esperanzas y sueños, sus miedos y preocupaciones.

¿Cuáles son sus gustos? ¿Qué cosas detesta? ¿Qué es más probable que la haga feliz? ¿Cuál es su lenguaje del amor? ¡Aprende qué embelesa su corazón y actúa!

Señores, el matrimonio es un sacramento, igual que la confesión y la Eucaristía.

Un buen matrimonio puede hacernos crecer en nuestra vida espiritual y en nuestras gracias. ¿No es maravilloso? Y sin embargo, muchos de entre nosotros descuidan a sus esposas, mantienen una actitud irrespetuosa hacia ellas y las consideran un fastidio, algo nocivo, o peor, un enemigo. Qué triste...

Los santos nos dicen que podemos obtener más de los sacramentos si los recibimos con una buena disposición. Cuanto mejor preparados estén nuestros corazones, más gracias recibiremos.

Los que estamos llamados a vivir el sacramento del matrimonio, ¿por qué descuidamos tan a menudo nuestro matrimonio e ignoramos a nuestras esposas? Vuestra mujer es un signo sacramental para vosotros. Tratadla como tal.

76, Vida sexual, que las mujeres casadas quieren que sepan las solteras

Aleteia, 26 julio, 2016

Hay incontables opciones para una mujer que busque la *verdad* sobre sexo, desde investigar en Internet y leer las últimas encuestas hasta preguntarle a alguna buena amiga, experta en la cuestión y a la que nunca le falten las atenciones masculinas.

También podemos recurrir a ciertos famosos que han ofrecido sus propios, y a menudo cuestionables, consejos sobre qué hacer y qué no en el dormitorio. *Tanta variedad de consejos puede crear confusión e incomodidad, si intentamos ser algo que no somos.*

Normalmente recurriríamos al consejo de nuestras madres, pero pocas de nosotras se sentirían cómodas conversando con ellas sobre sexo, independientemente de la confianza que haya. Así que, ¿cuál es el mejor recurso?

Pues preguntarle a *otra* mujer que lleve mucho casada, está claro. *Ellas son las auténticas sexpertas*: porque han pasado por altibajos de una relación hasta el matrimonio y más allá; nadie puede vivir en un matrimonio largo, *perfecto* y sin problemas.

Podrán cambiar tiempos y cultura, pero las relaciones entre hombres y mujeres no cambian.

No importa lo que algunos puedan decir, *todos queremos lo mismo en nuestras vidas conyugales*, o con nuestros futuros cónyuges: sentido, durabilidad, compromiso y amor para toda la vida, aunque nuestra cultura actual intente convencernos de algo diferente.

Hemos pedido a un puñado de mujeres casadas, en matrimonios de siete hasta treinta y cinco años de duración, que compartan las verdades sobre sexo que no escuchamos tan a menudo.

He aquí las respuestas:

El sexo es lo más cerca que mi marido y yo podemos estar el uno del otro como pareja casada. Restablece nuestro vínculo personal después de una discusión fuerte. Es la diversión de intentar descubrir qué hace disfrutar al otro. Es un gran alivio contra el estrés y es muy divertido buscar el momento para

dejar a los niños al margen y escabullirnos para estar juntos en mitad del caos de nuestras vidas.

Es la máxima expresión de entregarse por completo y mostrarse vulnerable ante el otro. Es una relación exclusiva en la que tengo confianza, por ser única entre mi marido y yo. Ninguna otra persona comparte ese intercambio con él. Puede que otras chicas piensen que es mono o que les encante su increíble habilidad con la guitarra, pero yo soy la única que comparte todo mi ser con él, y él se comparte por completo sólo conmigo.

A mi marido y a mí nos dijeron en el curso prematrimonial que el sexo es el *aceite en la lámpara* del matrimonio. Después de casi treinta años, estoy de acuerdo. Cuando empiezo a sentir que mi marido me irrita o me molestan las pequeñas cosas a mi alrededor o me siento distanciada de él, pienso: *¿Cuándo fue la última vez que intimamos? Tenemos que añadir un poco más de aceite a la lámpara de nuestro matrimonio.* Por lo general practicamos sexo al menos una vez a la semana y nos considero una de las parejas casadas más felices que conozco.

Saber que estamos participando en la vida sacramental hace que el acto sexual **no sea sólo algo físico, sino un acto profundo de unión espiritual.**

El sexo antes del matrimonio carece, en su inherente naturaleza, de libertad. Conlleva mucha ansiedad en relación a un posible embarazo no deseado y sobre cuestiones de compromiso, acentúa las inseguridades. También puede cegarnos sobre lo buena o mala que es en realidad la relación de pareja. Nos hace dependientes de la otra persona y nos hace sentir obligados a permanecer con él o ella incluso cuando ya hay claras señales de que no funciona.

El sexo con amor en el matrimonio monógamo es el sexo seguro. Y no sólo porque estas parejas no tienen riesgo de ETS o de violencia sexual, sino porque hay libertad en la confianza, exclusividad y vínculo que compartimos con nuestros cónyuges en el sacramento del matrimonio. Es seguro explorar, jugar, buscar placer en la otra persona y ofrecérselo también.

¡El sexo en el matrimonio es libertad!

En nuestra noche de bodas recuerdo que pensé: *Soy libre. Soy tuya y tú eres mío.* No me preocupaba lo que pudiera pensar sobre mí. Estábamos enamorados y comenzábamos un camino juntos. Fuimos capaces de entregarnos por completo el uno al otro sin miedo ni preocupación ni falta de compromiso.

El sexo antes del matrimonio es como meter un pie en el agua. El sexo después del matrimonio ¡es zambullirse en el agua de verdad!

Si no habéis dormido juntos antes de la noche de bodas, el interruptor no se va a encender de repente. No tendréis un sexo apasionado al instante. Es posible

que sea buen sexo, pero necesitaréis cierto espacio para ajustaros sexualmente el uno al otro.

¡El sexo apasionado e inmediato no es la mejor recompensa a permanecer vírgenes y ser *buenas* chicas!

El sexo de casados merece la pena. Es lo que aprendí en el contexto de una relación amorosa, comprometida y comprensiva. Fue muy diferente a los encuentros apresurados y meramente físicos que había experimentado anteriormente, tan diferente que es difícil compararlos.

El sexo es mucho más que un simple acto físico. El matrimonio ofrece un marco que pone el sexo en el contexto del compromiso de una forma imposible para ningún otro tipo de relación.

Hay una hermosa diversidad de experiencias sexuales dentro del matrimonio. *No tenemos que amoldarnos a ningún tipo de estándar.* A medida que envejecemos, nos descubrimos de formas nuevas y más profundas. La profundidad de nuestra experiencia es integral.

Incluso después de muchos años juntos, *seguimos conociéndonos mutuamente cada vez mejor en la intimidad.*

Me encanta que el sexo sea algo que sólo comparto con mi esposo. *Es exclusivo*, íntimo, privado. Mi marido y yo tenemos amigos y colegas de trabajo del sexo opuesto a quienes apreciamos y respetamos. Pero el sexo es sólo entre nosotros dos.

Al haber estado en relaciones y citas donde la castidad era difícil de respetar, cuando vuelvo la vista atrás no recuerdo otra cosa. La relación pasaba a centrarse exclusivamente en lo físico.

Frecuentemente, y a menudo el único medidor de mi interés en una persona, era lo lejos que llegábamos físicamente, en vez de nuestra intimidad emocional y el tiempo y las atenciones que nos ofrecíamos.

Mi historial sexual personal surgió de una honda necesidad de afirmación y atención masculina. Era bastante promiscua y pocas veces desarrollé buenas relaciones además de a través del sexo.

Cuando conocí a mi marido, aprendí que era posible tener una relación basada en algo más que el sexo.

El sexo crea un vínculo entre dos personas. Si tienes ese tipo de intimidad con una pareja reciente, la ruptura puede ser extremadamente dura y el dolor muy largo. Uno podría tomarse el sexo más en serio que el otro.

El sexo dificulta distanciarse cuando es necesario en una relación de citas.

A largo plazo, el sexo en el matrimonio puede perder encanto. Porque parte de la diversión del sexo viene de la novedad y deseo físico básico.

Después de años y años juntos, hemos redefinido la versión de la cultura pop de lo que es la novedad y pasión, hemos llegado a algo más profundo.

Una vida juntos incluye esas cosas, pero también incluye muchas otras como problemas económicos, enfermedades y niños, que pueden quitar diversión al sexo durante semanas ¡o meses! constantemente.

Lo más difícil del sexo en el matrimonio son las expectativas sobre la frecuencia con la que se tendrá sexo.

Cuando termina el día, después de alimentar al bebé y atender las necesidades de los niños, a menudo sólo tengo ganas de ir a la cama y no de estar con mi marido. Aunque siempre me alegra cuando busco tiempo para intimar con él, incluso cuando al principio no tenía ganas.

El matrimonio, incluyendo el sexo, consiste en dar de nosotros en sacrificio. ¡Sacrificio! ¡Una palabra que no usamos en nuestra cultura!

Él también tiene que sacrificarse durante ciertos periodos del mes cuando estamos practicando **Planificación Familiar Natural** o en otros momentos cuando tenemos que abstenernos.

El sexo de casados requiere mucha paciencia y sacrificio y poner primero a la otra persona constantemente.

Caryn Rivadeneira

77, Consejos para la felicidad matrimonial

Aleteia, 7 agosto, 2016

¿Estás enamorado pero infeliz? ¿Piensas que tu pareja necesita una inyección de energía? Encontrar equilibrio y felicidad con la pareja es un recorrido lleno de obstáculos.

El profesor Robert Cheaib, teólogo, profesor en la Univesidad Católica del Sagrado Corazón en Roma y la Universidad Pontificia Gregoriana, en *Il gioco dell'Amore, El juego del amor*, presenta diez pasos para que una pareja se encamine a la felicidad. Consejos prácticos y útiles que volverán más sereno tu futuro.

Este libro, comenta Cheaib, pretende ir más allá del falso mito que la pareja feliz es una empresa fácil. Feliz y fácil no siempre van de la mano. Como, por otro lado, feliz y difícil no son antónimos, ni siquiera en el diccionario. La pareja es un camino, y cuando se camina se tiene menos equilibrio que cuando se está quieto o sentado. Pero los descubrimientos, encuentros y experiencias que se tienen mientras se camina valen completamente el riesgo de ponerse en marcha. Si ponerse en camino es arriesgado, estar inmóviles es mortal, es la muerte.

Aquí tienes los diez pasos para volar hacia una posible felicidad.

1) Estar bien incluso en soledad

La incapacidad de saber estar solos empuja a las personas a refugiarse en el amor como antidepresivo, droga, sedante y construir parejas hechas de individuos que se refugian en el amor desde su identidad incierta. El arte de saber estar bien solos, en cambio, abre a un gran privilegio: el de poder elegir con quien estar. La soledad fecunda y rica nos restaura a nosotros mismos y nos permite compartir con el otro no sólo cosas, experiencias, lista de la compra, sino a nosotros mismos, nuestra misma valiosa vida. Es bueno casarse con la propia soledad antes de casarse.

2) Respetar y perdonar la diversidad

Un dicho anglosajón afirma que no se debe juzgar a una persona antes de haber recorrido una milla con sus zapatos.

Para recorrer una milla con los zapatos de alguien más, debo quitarme primero que nada los míos, esforzándome por llegar a ese difícil desapego de mi subjetividad. Sólo quien se atreve a vivir la aventura de la alteridad vive un

encuentro comprometedor y feliz. Tener pareja sin el intento de ponerse en los zapatos del otro es un preanuncio de desventura asegurada.

Si no estoy listo para la aventura de la alteridad, me encuentro en una condición narcisista de atravesar al otro en busca de mí mismo. Me engaño al ver al otro, veo visiones y, en realidad, imprimo mi imagen bajo el disfraz del nombre y el rostro del otro. Lo primero que tenemos que reconocer en el otro es su diversidad. Lo primero que tenemos que perdonar en el otro es su alteridad.

3) Los riesgos de la familiaridad

La pareja es un nido, refugio, espacio precioso. Le preguntó el discípulo al maestro: *¿Cuál es el peligro más grande para la vida en común?* La respuesta decidida y lapidaria fue: *La familiaridad*. Familiaridad es cuando estás tan habituado a una realidad que no te das cuenta. Pasas al lado o, peor aún, pasas por encima, sin pestañear. Familiaridad es tomar al otro por descontado, olvidando que las relaciones no pueden vivir de descuentos. Dar por descontado las relaciones genera descontento. Familiaridad es también creer que tienes el derecho, más aún el sagrado deber, de decir todo lo que *sientes* o lo que te pasa por la cabeza.

Ser uno mismo no equivale a abandonarse a las propias emociones que vienen y van. Ser uno mismo es también estar en control de los propios sentimientos y de los propios cambios de humor. Ser uno mismo es dominar los propios instintos y frenar la propia lengua.

4) Ser exigentes

No se puede amar condicionadamente: *te amo si, te amo pero*. Cuando se ama a alguien, se ama por sí mismo. Teniendo en mente el principio de reciprocidad en la exigencia. Exigir es incitar, no exprimir. Es contribuir delicadamente a la floritura de la libertad con el calor de un amor incondicional.

El amor tiene las exigencias de *eternidad*. Pero no sólo.

Incluso exigencias de responsabilidad. Ser responsable de alguien es poder responder por los propios gestos en relación a él y custodiar siempre el espacio de su respuesta. Responsabilidad implica premura. La premura garantiza la acogida y el cuidado por la existencia del otro. Es una dimensión *materna* que marca el amor que no puede ser condicionado.

5) No actuar como sicólogos

Muchas personas se desilusionan del otro, no porque sea malo, sino simplemente porque no las completa. Esperaban, al estar con esa persona, no aburrirse o sentirse solas y no tener que hablar más porque el otro las habría entendido inmediatamente... en cambio se encuentran con una maldita alteridad, a la que se le necesita explicar todo y repetidamente.

Nadie, pero realmente nadie, puede volverse una presencia total y totalizante en nuestra vida. No idealizar. La persona que encontrarás, o con la que ya estás, no es Dios, sino al máximo un don de Dios. No es un salvador, ni un salvavidas, sino una persona como tú que necesita salvación. A propósito de *salvadores*, uno de los grandes errores, especialmente de personas con el carácter de Cruz Roja, Madre Teresa o síndrome de Jesucristo, es estar con una persona para salvarla, para repararla. No se puede vivir sanamente una relación a dos niveles y con dobles papeles: no se puede ser novio y sicólogo de tu novia.

6) Buen humor

El deseo de amor necesita una seguridad lúcida que le de la dosis de paz necesaria para permanecer y construirse, pero necesita también de ese toque de lucidez, novedad y renovación. Necesita esa pizca de aventura que se regala con la sorpresa recreativa del humor y le permite superar sus desventuras.

Ser lúdico es relativizar sus experiencias, incluso las más bellas... incluso la del amor. La sabiduría de la sonrisa sabe introducir la efervescencia de novedad en la pareja, pero sabe también simpatizar con la familiaridad, con las cosas que no cambian.

7) Morir para saber escuchar

El amor mata el egoísmo para salvarte del ahogo en ti mismo y salvar la pareja de la vorágine del egoísmo a dos. Quien quiere amar realmente, debe salir de sí mismo. Salir de sí, luego, no siempre es un éxtasis agradable. Es confiar en lo ignoto, como una semilla que se encomienda al frío y a la oscuridad de la tierra, para morir. Sólo aceptando esta *sepultura*, la semilla puede *resurgir* y dar fruto.

Zanjar el propio egoísmo significa haber aprendido a dialogar con el otro. En todo diálogo verdadero hay una muerte a sí mismo, porque la parte esencial del diálogo es la escucha.

Escuchar no es sólo oír, es escuchar los sentimientos que se hacen palabras. Es un gesto de *com-pasión*, de compartir y acoger el *pathos* del otro.

8) Resurgir para relanzar

Hay muchas ocasiones por las que una relación de amor llega a un momento de estancamiento. Cada intento de reactivar el dinamismo de vida parece chocar contra un muro de acero. En situaciones de inactividad y muerte relacional, se vuelve crucial decir *tú no morirás* porque significa *aún creo en ti*. Significa que quiero invertir nuevamente y todavía. Significa simplemente: *Te amo*.

Y en estos momentos no se debe tener miedo del contraste y discusión constructiva. Hay personas que piensan que discutir significa no amarse más.

No soy de la filosofía de que *el amor no es bello si no es peleonero*. Lo que les digo siempre a las parejas, sin embargo, es esto: no se alarmen si discuten animadamente, teman más bien la concordia sin alma.

Para recomenzar, el amor necesita tres aliados: humildad, valentía y esperanza.

Areverse a resurgir no siempre es el lado dramático de una relación que muere y que necesita reanimación, o resurrección. Puede simplemente adquirir la forma de una elección renovadora del otro después de haber conocido mejor su realidad. Es escoger al otro, no sólo cuando su atractiva novedad lo impone como perfecto, sino cuando el tiempo lo repropone en su imperfección y, con todo eso, nos atrevemos a escogerlo como perfecto para nosotros, precisamente en esta imperfección.

9) Permanecer conectados con el mundo real

Atreverse a estar conectado, es uno de los pasos más difíciles de este camino, porque implica al menos restablecer y reforzar tres conexiones: con nosotros mismos, con lo que hacemos y con los demás. Es el compromiso de estar menos conectados con seudomundos wifi y más conectados y presentes en encuentros reales y vivos. Las parejas, además, necesitan un contexto de parejas para confrontarse y consolarse. Las relaciones permiten a las parejas relativizar sus propios dramas. Y se sorprenden que ciertos dramas sentimentales se vuelven comedias que sacan alguna carcajada.

10) Acercarse a Dios

El amor no es Dios, pero gracias al éxodo del amor comenzamos a parecernos a Dios, permitimos a Dios volverse vida en nuestra vida. Amar como Dios nos transfigura, no para hacernos dioses caprichosos que poseen al otro, sino para conformarnos a semejanza del Dios que ama donando todo y donándose a sí mismo completamente.

Estamos llamados a ser *por participación lo que Dios es por naturaleza*, por lo tanto, a ser partícipes del amor que Dios es. La distinción entre Dios y el hombre permanece, pero la posibilidad de amar a Dios es puesta a nuestra disposición para transfigurarnos. Esta es la gran revolución. El amor es una *virtud teologal* porque es el don puro de Dios que nos permite hacer un acto típico de Dios: amar verdaderamente.

Gelsomino del Guercio

78, Verdades sobre el matrimonio que nadie te dice

Aleteia, 8 agosto, 2016

Vivimos en una época en que preparación académica y mercado laboral avanzan a pasos agigantados, mientras que orientación en relaciones, organización de familia y educación de hijos permanecen carentes sin muchas explicaciones. El hecho es que la mayoría de las personas crea una familia, llevando consigo una mochila llena de falsas esperanzas, creencias irracionales, mitos e ideas que no corresponden a la realidad.

De acuerdo con un artículo publicado en el portal de La Familia, si las parejas recibieran una orientación adecuada las tasas de divorcio, y en consecuencia, el sufrimiento humano que esto supone para la pareja y sus hijos, se reducirían considerablemente.

Estas son algunas verdades que nadie cuenta sobre la vida de pareja, una especie de pequeño manual que puede ayudar a entender lo que es normal y hasta necesario para que una relación pueda durar:

1. El amor y la convivencia se aprenden

Nadie nace aprendido. Debemos aprender a pensar en hacer feliz al otro en lugar de medir lo que hace el otro por nosotros, para renovar la esperanza, comunicar, sin herir sus sentimientos, para discutir, negociar, gestionar nuestras emociones de manera constructiva. Aunque si es extremadamente importante, no lo aprendemos. Por el contrario, recibimos información de televisión y medios de comunicación con buena dosis de sexo sin compromiso, infidelidad y todo tipo de mitos y mentiras acerca de lo que es el amor auténtico y generoso.

2. No se debe confundir el verdadero amor con pasión y locura temporal del inicio

Estar enamorados es una fase de las relaciones y no dura para siempre. Estos *incendios* pueden durar entre dos y cuatro años. Las personas que quieren vivir sólo este tipo de relación se ven obligados a cambiar constantemente de pareja, experimentando dolor y soledad en cada rotura hasta que aparece una nueva pareja en el horizonte.

3. El amor crece con tiempo y esfuerzo

Aprendan a construir y mantener un amor. Compartimos la idea errónea de que si las cosas van bien es porque estamos enamorados, y si hay

dificultades es porque no lo estamos. Otro error es pensar que el amor es medible y que siempre hay que tener la mayor medida para que dure. La realidad es que el verdadero amor crece con tiempo y esfuerzo. Su relación es como un jardín que necesita atención y cuidado, y si son fertilizados, lo riegan y les arrancan las malas hierbas florecerá en el transcurso de la vida. Cuando se deje de cultivar su relación, empezará a marchitarse.

4. No espere que su pareja responda a todas sus necesidades.

La única persona que puede hacerla feliz y puede llenar su vida es uno mismo. No pretenda que el otro lo haga por usted. Sólo si usted es capaz de satisfacer sus necesidades y vivir una vida plena, logrará hacer que la otra persona sea feliz.

5. No se sentirán atraídos por su pareja en todo momento

Aunque si sabemos que la falta de atracción en el matrimonio puede aparecer en un momento u otro, esto no significa que todo terminó. Los medios de comunicación nos bombardean constantemente con mitos y mentiras sobre qué es el amor, y la mayoría de personas no tiene otra fuente de información. Una de las mentiras más comunes que nos dicen es que si usted no se siente terriblemente atraído por su pareja significa que estás con la persona equivocada. La convivencia nos hace ver a nuestra pareja en muchas situaciones diferentes.

6. Los períodos de indiferencia son parte del verdadero amor

Un mito muy común es pensar: *Nos conocemos, nos enamoramos y por esto viviremos felices por siempre.* Este modelo nos esconde una parte esencial: la ausencia de placer. Y si experimentan estos momentos en una fase de pasión, eso no quiere decir que todo ha terminado. Esto significa que pueden dedicar tiempo y energía para mejorar su relación: cultivar intereses comunes, haciendo cosas que les gustan juntos. Incluso si usted no tiene una pasión, eso no quiere decir que su relación está muerta o condenada.

Algunas personas experimentan estas condiciones con más frecuencia que otras, y no hay absolutamente ninguna correlación entre experimentar una fase de pasión y el éxito de una relación.

7. Tengan en cuenta que van a pasar por una crisis, pero esta puede ayudarlos a crecer y fortalecer como pareja

Sabiendo que es la mejor manera para prepararse a esto, no levanten la guardia. Es parte de la vida. No crean que es el final. Es hora de testear el amor y los puntos fuertes.

8. No esperen a sentir. Primero viene el comportamiento, después la emoción

Lo que no se utiliza se pierde, pero no esperen a sentir afecto o deseo de involucrarse en relaciones íntimas con su pareja y expresar su amor. Empiecen a practicarlos ambos, y su amor y anhelo por el otro se multiplicarán. Hay momentos en que el estrés de trabajo y vida cotidiana, cuidado de niños, o sufrimiento emocional que deriva de la educación de adolescentes ahogan en ambos los sentimientos, pero no dejen morir la relación. Busquen un poco de tiempo para estar juntos y modos para revivir buenos momentos.

9. El sexo es un acto sagrado de dar y recibir

La falta de educación sexual adecuada y emocional es otro fracaso en nuestro currículo. Aprendemos de medios de comunicación, compañeros, y ahora, cada vez más, de la pornografía que el sexo es algo que se usa para auto-satisfacción, aprobación o seguridad. La sexualidad sana no es nada de eso. El sexo es una expresión de amor, un acto de conexión, donde se practica el arte y habilidad de dar y recibir.

10. El matrimonio está proyectado para ayudar a crecer

El matrimonio no es *felices para siempre*, lugar de reposo, felicidad eterna. El matrimonio es uno de los modos más difíciles y gratificantes que podemos realizar como seres humanos. Es la oportunidad diaria para desarrollar y mejorar la mejor versión de nosotros mismos, el amor, generosidad, sentido del humor, inteligencia emocional, compasión, pérdida y muchas otras virtudes con las que nacemos. Por desgracia no nos viene enseñado, pero la gran noticia es que *¡podemos aprender!* Es la mejor manera de vivir.

11. Los modelos que hemos tenido influyen en el modo de relacionarnos con el otro

Si tuvieron la suerte de crecer en un matrimonio saludable, es más probable que hayan aprendido, por supuesto, principios y acciones necesarias para un matrimonio exitoso, pero si han sido testigos de un matrimonio caracterizado por críticas, peleas, ira, resentimiento o abuso físico o verbal, tendrán que luchar para dejar atrás este modelo. No es una tarea fácil, pero sólo porque se requiere esfuerzo no significa que estás con la persona equivocada.

12. Estar con los niños pequeños es agotador y estresante

Tener hijos es una de las cosas más maravillosas que pueden hacer. Es una inversión para el futuro. Pero deben saber que es fuente de estrés y discordia, incluso en los mejores matrimonios. Es importante encontrar tiempo para cuidar de la relación de pareja. Asistir a un grupo de apoyo para parejas o frecuentar una escuela de padres puede ser maravilloso para aprender como otros abordan los mismos problemas y ver que nadie está solo.

13. En algún momento de su vida matrimonial aparecerá otra persona por la que se sentirá atraído

El hecho de que simplemente se sienten atraído por otra persona significa que estás vivo y eres un ser humano. Cuando percibimos que está pasando, no se deje llevar por la nueva persona, no abra una ventana para dejarla entrar; no le cuente sus problemas. No se engañe pensando que puede controlar la cosa pensando que si usted tiene una buena relación no pasará nada. También sucede aunque tenga usted un buen matrimonio. Si continúa cultivando relación con esa persona, se convertirá en foco de su interés y su pareja siempre va a perder puntos.

Siempre Familia

79, Adolescencia de los nietos

Aleteia, 9 agosto, 2016

Pretender abarcar significado y retos de la adolescencia en un artículo es una tarea imposible. Es más, en el rol de un abuelo, que tiene que relacionarse con un nieto que está viviendo esa etapa, definir pautas es más complicado ya que habría que analizar cada circunstancia, cada relación, cada ser humano.

Sin embargo, lo que sí podemos hacer es dar cuatro ideas generales sobre esta etapa de la vida, que invite a los abuelos de adolescentes a reflexionar y a investigar un poco más sobre lo que implica acompañar a un ser humano en este momento en el que se pone en juego algo tan importante como avanzar hacia la autonomía responsable, poner bases sólidas para la adultez psicológica y la adaptación social.

La adolescencia no es un capítulo de reality

Hay una idea que, debido a la proliferación de contenidos mediáticos, pareciera que es universal: la crisis de la adolescencia es una etapa terrible en la que los que viven junto a los adolescentes deben tener escudos y lanzas listos para poder superarla. Eso no es cierto. La adolescencia no se manifiesta, necesariamente, en rebeldía cuasi delincuencial y demencial. Esos jóvenes perdidos que se ven en televisión, que llegan hasta agredir físicamente a los padres, son eso: casos sensacionalistas para la pantalla que no llegan al 15% de los adolescentes en general.

Es más, normalmente este tipo de conducta tiene correlación directa con problemas familiares más estructurales que no son tema de este post. Si se ha hecho un buen trabajo en formar a los chicos desde la infancia, lo más probable es que se tenga un adolescente viviendo su crisis de crecimiento y cuestionamientos personales sin sangre ni rejas. Considerar la adolescencia como una crisis con tintes patológicos sólo hará que se interpreten todas las conductas del nieto como algo negativo y generará una actitud defensiva por parte de los abuelos. La adolescencia sí es una crisis, pero de camino a la madurez, a ser mayores.

Los adultos son los guías de montaña, no los montañistas

La adolescencia es un proceso de construcción personal. Esto quiere decir que nadie puede suplir el protagonismo del adolescente en esta etapa. Si bien los padres, principalmente, son artífices de la educación de sus hijos, los abuelos también pueden ayudar a ser una autoridad para ellos. Aquí nos referimos a autoridad de la misma manera que cuando decimos: "El doctor López es una 'autoridad' en pediatría". Es decir, cuando confiamos plenamente en el criterio del doctor López para que trate a un niño. No porque López grita o

impone, sino porque demuestra con su quehacer profesional que es competente.

En el caso de los abuelos, entendemos la autoridad como esa competencia que poseen para conducir a sus nietos a la madurez. Y para lograr esto no se puede esperar resultados a corto plazo ni vivir por los nietos. El rol de un abuelo es ser guía. *El guía de montaña no camina por los excursionistas, son ellos los que deben caminar hasta llegar al destino. Tampoco el guía puede quedarse en el refugio y decirles a los excursionistas que sigan sus indicaciones. El guía y los excursionistas caminan juntos, la diferencia es que éste tiene más experiencia que los otros*, dice Bárbara Sotomayor y Alberto Masó en su libro *Padres que dejan huella*.

La adolescencia y el tsunami afectivo

Si algo caracteriza a la adolescencia es el desborde afectivo que suele descuadrar a los adultos. Y no es para menos. El chico empieza a experimentar cambios físicos en la pubertad que luego se trasladan hasta la intimidad, generando crisis de personalidad, para terminar, si se hizo un buen recorrido desde el inicio, en una etapa de equilibrio y entusiasmo por la vida.

Todo esto en un periodo de unos diez años. En ese *tour de montañista* aparecen respuestas exageradas, gritos, portazos, llantos e ira que revolucionan la hasta entonces tan pacífica convivencia. Esta avalancha de emociones también se puede manifestar en retraimiento, incomunicación y abatimiento. O ensoñación.

Sea como sea, lo importante es saber que el adolescente no se ha vuelto loco ni lo ha poseído un ente desconocido que suplantó al tierno niño que teníamos hasta hace poco. Antes de llamar al exorcista del barrio, es más recomendable tratar de entenderlo, aceptarlo y saber guiarlo: acompañarlo, ayudarlo.

Para lograr esto, es responsabilidad de todo abuelo o formador informarse y buscar ayuda para dar los pasos certeros como guías, creando un ambiente que favorezca la adaptación del chico. Literatura sobre el tema, hay de sobra. Personas calificadas para dar consejo, también. Lo que no se debe hacer es pasar por alto esta etapa sin saber cómo actuar. Prevenir es mejor que lamentar.

En la familia se ama por ser

En la familia se ama permanentemente por ser, por existir, sin importar el rol social o profesional. No es un amor condicionado. Es en la familia donde uno entra libremente y con confianza, dejando todas las máscaras afuera, porque dentro del hogar ya no son necesarias.

Y es con ese amor con el que se debe amar a los nietos adolescentes, a pesar de sus gritos, malcriadeces o crisis existenciales. Porque no se trata sólo de aceptarlos y por eso amarlos con resignación. Es algo más grande: es sólo a través de un amor incondicional, sin abandonar firmeza y exigencia, como ellos van a lograr ese gran paso de la infancia a la adultez de manera armoniosa, sintiéndose seguros de sí mismos, con una autoestima saludable y

con ilusión por el futuro. **Amarlos no es algo que se les debe dar como premio por la buena conducta.**

Al contrario. Sólo con un amor sereno y maduro por parte de sus padres y de sus abuelos aprenderán, también, a amar de manera madura, completa e incondicional a sí mismos y a su prójimo. Algo, sin duda, imprescindible para alcanzar la verdadera felicidad.

La mamá Oca

80, ¿Padres cansados?

Aleteia, 12 agosto, 2016

Después de una larga jornada de trabajo... Si, te creo, estás cansado...

Tú, padre de familia, que te despiertas todavía sin sol para rápidamente arreglarte, medio desayunar y salir de volada porque te espera un día lleno de tráfico, pendientes por resolver, nuevas problemáticas que surgen al día, entrevistas, reuniones, miles de llamadas por contestar, otras cuantas por realizar y un escritorio con más de un fólter lleno de papeles.

Después de una larga jornada de trabajo... Si, te creo, estás cansada...

Tú, madre de familia, que te despiertas y casi ni tiempo de arreglarte porque hay tantas cosas que hacer, arreglar a los niños, cambiar el pañal del más chico, prepararles un almuerzo, llevarlos al colegio, regresar, organizar y hacer la limpieza de la casa, tener lista la ropa, una deliciosa comida y tal vez otro trabajo fuera de casa, con sus propios pormenores; para regresar después y revisar tareas, bañar niños, en fin.

Sin embargo, para hablar de padres también hay que hablar de los niños, sus hijos y son ellos los que están más cansados ¿¡Maaaaaaaás?! Si estoy segura que así lo pronunciaste! Parecería increíble, ¿Ellos cansados? ¿Pero de qué? Me dirás ¿De estudiar? Si es su única obligación... ¿De jugar? ¿De ver televisión? ¿De navegar en Internet? ¿De salir a pasear?

Si, tal vez, pero sobre todo de jugar solos, de ver televisión solos, de navegar en Internet solos, de salir a la calle solos, de ser niños sin padre ni madre, porque pareciera que no están cuando debieran estar...

Que trabajar es necesario, que es la única manera de mantener a la familia ¡Si! ¡Así es! No es reclamo, ni mucho menos, entiendo que los hijos necesitan muchas, muchísimas cosas, escuela, libros, vacunas, comida, un techo, ropa, juguetes... sólo es que los hijos, tus hijos te necesitan a ti papá y a ti mamá nada más.

Necesitan tu persona, tu presencia, el ruido que haces en casa, necesitan tus abrazos, tus besos, tu voz, tu aroma, necesitan tu mirada, tu compañía, tus palabras, necesitan tus enseñanzas, tus límites, tu aceptación y amor incondicional...

No prives a tus hijos de ti

Ellos te aceptan como eres, aceptan el regalo de tu persona y no solo eso sino que también te aman infinitamente desde siempre, para siempre.

Si estás cansado... exhausto, no te derrumbes en el sofá, no te acuestes a dormir, no leas el periódico, no veas televisión, no te sumerjas en la computadora... Cuando llegues a casa exhausto mira a tu alrededor, haces falta... mira a tus hijos... te extrañaron todo el día y te garantizo que si no están dormidos querrán estar contigo, si ya están soñando seguro sueñan contigo.

Haz que sus sueños se hagan realidad

Míralos fijamente a los ojos, no les digas “Ahora no” “Después” “Al rato” “Otro día”, menos les digas “Cállate” “No molestes” “Déjame en paz” “Ve tú solo”

Piensas que exigen demasiado... Que comprendan, que entiendan y si no pues peor para ellos ¡NO! Te repito: TE NECESITAN A TI

Míralos a los ojos, toma su manita, abrázalos y tómate el tiempo para hablarles con cariño y contarles lo que hiciste en el día, diles cómo te sientes, diles que los necesitas, que los extrañaste, que ya te urgía verlos ¿Qué tal?

Juega con ellos ¿A qué? Deja que ellos escojan, imaginación no les falta te lo apuesto o cuéntales un cuento, cenén juntos y cuando sea la hora de dormir... recen, pidan, ofrezcan y sonrían...

Empieza con 15 o 20 minutos al día o en la noche si es que no hay otra hora, te aseguro que ellos no se enojarán si los despiertas para decirles cuánto los amas.

Una historia feliz

Los frutos de tu esfuerzo heroico diario: Crear las condiciones para que tus hijos no solo se sepan amados, se sientan queridos, sean alegres, seguros de sí, con un ordenado amor a sí mismos y a los demás, cariñosos, comprensivos; con tu presencia, con la convivencia con tus hijos construyes los cimientos para una vida sana y feliz de todos y cada uno de los que integran tu familia, incluyéndote.

¿Crees poder lograrlo? ¿O estás muy cansado?

81, El sexo es el alimento del matrimonio

Aleteia, 13 agosto, 2016

Los debates modernos sobre sexo demuestran la interpretación tan profundamente errónea que hacemos sobre él. Hablamos sobre sexo todo el tiempo, pero no significa que sepamos algo.

Piénselo: cuando surge el tema de sexo conyugal, a menudo se trata como una parte secundaria del amor verdadero en una pareja casada, por detrás de lo que se considera *más importante* como *romance, comunicación, servicio*.

Nos decimos a nosotros mismos que estas cosas, si se hacen bien, conducen a una vida sexual satisfactoria, pero que una vida sexual excelente no puede producirse antes. Los consejeros matrimoniales animan sistemáticamente a las parejas a que se centren en el comportamiento fuera del dormitorio para así fortalecer lo que hacen dentro de él.

Yo sostengo que la verdad es lo contrario, que *el sexo es el alimento del matrimonio, y la principal fuente de energía y guía para el resto. El sexo no es el resultado de otros actos de caridad dentro de un matrimonio, es la causa de ellos.*

Ser un cónyuge servicial, con energía para participar plenamente de las responsabilidades de la vida doméstica, que se siente tan obligado y enamorado como para convertirse en un completo sirviente del amor, es el producto de una unión íntima que solamente está completa en la cama de matrimonio. Esto se produce debido a lo que es realmente el sexo. Con solo una excepción, *el sexo es la única forma en este lado del paraíso de que dos humanos puedan unirse sustancialmente.*

La palabra sustancial, que aquí es técnica, significa la totalidad de la esencia humana, alma y cuerpo unidos; unidad que hace que los humanos sean como son. La excepción es, por supuesto, la recepción de la eucaristía, donde nos unimos sustancialmente a Cristo en su cuerpo, sangre, alma y divinidad; y aunque es verdad que sólo necesitamos recibir la eucaristía una vez a la semana, son innumerables los beneficios de recibir al Señor tan a menudo como sea posible, puesto que Él no es solo la cumbre, sino la fuente de nuestra vida cristiana.

El sexo en el matrimonio es precisamente eso: cumbre, fuente e impulso de los actos de caridad dentro del matrimonio, pues se trata de la comunicación sustancial entre dos humanos que se convierten literalmente en un mismo ser. Los cónyuges salen de sí mismos en la experiencia placentera más poderosa y

pura posible (literalmente se abandonan al placer, pues la palabra *éxtasis* proviene del griego *έκσταση*, que significa *estar fuera*. Al realizar este acto, se sienten más completos en su interior.

Esta vida placentera es divertida, pero no es un juego: cualquier amante que se precie lo sabe. El estremecimiento de la persona amada con una caricia requiere concentración y dedicación, sensibilidad hacia sus necesidades, humildad frente a su belleza, vulnerabilidad para recibir lo que se ha dado en forma de placer, resistencia física y mental, consideración, práctica, anticipación, perseverancia, humor, tacto, deleite, risa, valor, paciencia y comunicación, entre otros.

No hablo aquí de metáforas, sino del acto físico en el dormitorio cuya excelencia se manifiesta especialmente en la respuesta fisiológica de ambas partes.

Ver el sexo de esta forma, como realmente es, hace que se aprecie como un entrenamiento para cualquier otra virtud que se pueda expresar en otras actividades dentro del matrimonio, como ayudar en tareas domésticas, escuchar al cónyuge, ser vulnerable, indulgente, etc. *El sexo conyugal es el acto supremo y más perfecto a través del que marido y mujer manifiestan que la mera existencia del otro es algo bueno*, que desde lo más profundo de sus almas hasta la punta de los pies ambos ven al otro como la causa de un placer sin parangón. *Si el sexo no significa esto, entonces es que no se está haciendo bien.*

El matrimonio halla la fuente de la caridad en esta unión profunda, donde los límites entre los dos seres se desvanece sin perder así la identidad individual. De esta forma se argumenta la idea actual de que el sexo es *más* que algo físico. El sexo es algo más que lo físico, pero también es como decir que la crucifixión es más que algo físico: esto es cierto, pero también es falso, porque sin la crucifixión no obtenemos ningún bien espiritual.

Lo que se necesita en el matrimonio es mejor sexo y centrarnos en él: necesitamos perfeccionar el acto del sexo, en primer lugar, *para un matrimonio perfecto, necesitamos aprender a dar y recibir placer y dejar que el acto físico de hacer el amor nos atraviese para abandonarnos sin reservas*, de la misma forma que hizo Cristo en la cruz, y dejar que el poder del sacramento del matrimonio fluya en nuestros hogares y nuestra vida familiar.

El sexo es un regalo entre cónyuges. Alimenta, sustenta, estimula y dirige todo en la caridad dentro del matrimonio y en el mundo. El sexo inicia, sustenta y dirige a un matrimonio, en el momento en que se perfecciona, hacia la perfección de la caridad en el resto de actos.

Ryan Williams

82, Cuando no se encuentran razones para seguir amando al cónyuge

Aleteia, 29 agosto, 2016

No quiero perder las fuerzas viviendo en tensión, sin poder amar con toda el alma, sin poder volver a empezar. No quiero perder la vida en cosas poco importantes. No quiero dejarme llevar por el camino de luchas y orgullo. ¡Cuánto me pesa el orgullo! ¡Cuánto me cuesta aprender a amar bien!

Tal vez cuando empezamos de novios encontramos razones suficientes para amarnos. Porque el otro tenía muchos talentos. Porque me complementaba y aportaba lo que no tenía. Porque no me molestaban sus defectos. Porque me cuidaba y protegía. Porque pensaba en mí y quería que yo fuera feliz, más que él mismo. Porque me necesitaba y sabía que sin mí no podría llegar muy lejos. Puede ser.

Aunque es verdad que el amor tiene mucho de ciego. Aun así estaba justificado el amor. Era un amor razonable.

Sin embargo, con el paso de los años, puedo llegar a pensar que ya no tengo razones suficientes para seguir amándolo. Deja de ser tan razonable seguir juntos. Decepciones, peleas, rencores, heridas. El roce de la convivencia puede desanimarme en el amor.

Tiempo y rutina pueden desgastar el entusiasmo. Peleas, discusiones, orgullo. Entonces *dejo de ver razonable mi entrega. Pero aun así no puedo dejar de amar.* Es para toda la vida. Es eterno. Aunque me parezca un amor sin razones.

Entonces pienso en el amor que Dios me tiene. Sí. Así *quiero aprender a amar yo, como Dios me ama.*

Si asumiera que el amor de Dios es sin razones, asumiría que *mi amor puede llegar a ser sin razones* y no por eso tengo que dejar de amar. Al contrario, sigo amando. Como lo hace Dios conmigo.

No quiero buscar razones que hagan al otro digno de mi amor. No merece tal vez mi amor cuando me falla, cuando no está a la altura. Lo sé. En ese momento no es razonable seguir amándolo.

Cuando envejece y no es tan capaz y fuerte como antes. Cuando pierde esos dones que me enamoraron y se vuelve hosco y difícil. Cuando sumando y

restando deja de ser razonable seguir amándolo porque le faltan dones. Porque *no es lo que yo esperaba*.

No tengo razones para amar entonces pero no dejo de amar por ello. Es imposible entender la misericordia desde la razón. *Si tengo que justificar por qué amo a las personas, tal vez acabaría quedándome solo en la vida*. No amaría a nadie, porque nadie merecería mi entrega total, generosidad sin límites y fidelidad imperturbable.

El amor suele ser poco razonable. No necesito encontrar razones para seguir amando a alguien. El amor sin razones es el verdadero amor sin medida. Es el amor que no se detiene con el paso del tiempo. Que sigue adelante. Que no cede en el empeño por construir una vida juntos hasta la eternidad.

Es verdad que hay motivos que me enamoraron. Puede ser que con el tiempo olvide esos motivos y me pesen más deficiencias, fallos, errores. Entonces puede parecer que no hay razones suficientes para seguir enamorado.

Necesito pasar por alto errores y perdonar a mi cónyuge cuando no ha cumplido mi expectativa. Cuando me ha herido sin quererlo. Cuando no me ha amado a mi manera y solamente lo ha hecho a la suya.

Necesito perdonar a mi cónyuge por ser como es y no como yo quería que fuera. Por salirse del molde que tenía pensado para él. Necesito perdonarle por sus omisiones, cuando yo esperaba mucho más de lo que me ha dado. Por esas veces en las que no hace lo que yo espero. Calla y no actúa.

Necesito perdonarle para no guardar rencor en el alma, porque sé que el perdón me libera. Me hago dueño de mi corazón. De mis actos. *Cuando perdono me hago más libre*.

Las heridas causadas por las ofensas son parte del pasado. Con el tiempo sólo me queda el recuerdo, esa idea que yo tengo de lo que ha ocurrido, el momento ha pasado pero el dolor en mi recuerdo sigue vivo. Esa idea, ese pensamiento me hace a veces mucho daño. Y puede agrandarse con el tiempo. Es como una cadena que me ata.

Cuando perdono me sano. El recuerdo sigue pero queda en paz. Cuando saco el rencor del alma en realidad me estoy liberando a mí mismo. *Es necesario perdonar a aquella persona a la que quiero para poder seguir amándola*.

No tengo tantas razones para ello. No es tan razonable como cuando éramos novios y todo me parecía maravilloso. Entonces todo era más puro y virginal. Todo era nuevo. Era posible encontrar miles de razones para amar y ser amado.

El tiempo nos deja heridos. Nos empobrece. Nos envejece. Nos aleja del que me hace daño. Tal vez el trato nos ha desgastado. La convivencia ha sido dura, demasiado larga.

Como decía una persona: *El matrimonio no es que sea duro. Simplemente es muy largo.* La vida compartida es intensa. Y los cambios. *Vamos cambiando y con el tiempo ya tenemos menos razones para seguir al lado de una persona.*

Cambian gustos, aficiones, forma de ser. No somos los mismos que comenzaron el camino. Es normal. *El sí lo dimos en ese momento de entusiasmo.*

Pero ahora ya es tarde y es más justificable dejarlo todo. Empezar otra historia y cambiar de rumbo. Un amor nuevo y no un amor ya viejo y caduco. Un amor entusiasta, lleno de asombro. *Es el peligro en la mitad de la vida. Cuando el tiempo nos ha dejado marcas.*

El tiempo, el desamor. Por eso es bueno volver a recordar lo importante. *No amamos porque haya muchas razones para seguir amando. Amamos porque somos fieles a la semilla que Dios sembró en nuestros corazones.*

Dios nos unió. *Dios nos soñó juntos para la eternidad.* Esa mirada sobre la vida nos calma y enriquece. *Y por eso es tan importante perdonar a mi cónyuge para poder volver a empezar. Y seguir amando sin tantas razones. O encontrar otras nuevas.*

A veces, al renunciar a mis expectativas sobre el otro, descubro la belleza de lo que realmente es el otro. Seguir entregándonos el uno al otro de forma algo irrazonable.

Y recordar qué fue lo que nos enamoró un día. Qué fue lo que nos hizo dar ese salto audaz ante un altar. Dónde estuvo el motivo por el que me embarqué en esta aventura para toda la vida.

Carlos Padilla Esteban

83, Carta de Madre Teresa a una pareja en su boda

Aleteia, 30 agosto, 2016

La Madre Teresa no pudo venir a mi boda, así que nos escribió una rápida nota donde compartió con nosotros lo que habría dicho de haber estado allí.

De hecho, fue mi esposa, April, quien la invitó. También invitó al presidente y al Papa. George y Barbara Bush enviaron una carta producida en serie. El Vaticano mandó sus bendiciones. Pero la Madre Teresa nos envió una respuesta personal, una página escrita a máquina con una errata: una **a** escrita sobre una **s** y su firma al final.

En estos días próximos a su canonización, se presta mucha atención a los grandes momentos de la vida de la Madre Teresa, en mi trabajo de día, en la universidad Benedictine College, lo **celebran por todo lo alto**. Pero para nosotros, este contacto íntimo con ella es lo más significativo.

Lo que nos escribió viene directamente de su propia biografía.

Den la bienvenida a los niños en su matrimonio y ayúdenles a madurar para que sean la luz del amor de Dios en su familia y su vecindario, escribió.

Precisamente lo que su padre hizo por ella. *Su padre fue una persona ejemplar. Tenía una gran influencia sobre ella, contaba a The Washington Post un diplomático albanés que la conocía y con quien tenía amigos en común.*

Hijita mía, le decía su padre de pequeña, comparte siempre con los demás incluso la poca comida que tengas, sobre todo con los pobres. El egoísmo es una enfermedad del espíritu que nos convierte en sirvientes de nuestras riquezas.

Pero sus palabras no fueron su gran lección. El hogar de Teresa de Calcuta era escenario de muchos encuentros políticos y su padre solía empezarlos presumiendo de la voz de su hija. Y es que Agnes era una *maravillosa soprano* que solía cantar para los invitados la hermosa canción albanesa *En el lago*.

Nunca abandonó el camino que su padre dispuso para ella. Se pasó toda una vida erradicando el egoísmo, como su padre le había aconsejado, y plantando cara a los hombres poderosos, también como su padre le enseñó.

El día de su boda recibirán muchos regalos; entre ellos algunos muy caros. Pero el regalo más precioso que recibirán ese día es el regalo del uno para el otro, señalaba. Conserven la alegría de amarse mutuamente y compártanla con los demás.

La Madre Teresa conoce exactamente lo que puede hacer por alguien el don del amor.

En 1946, Teresa de Calcuta escribió cómo Cristo la llamó para ir a la India. **La noción romántica de que la Madre Teresa adoraba a los pobres y que se apresuró a servirles es falsa. No quería ir. Y aun así, fue.**

Su postulador afirmó que su *sí* fue recompensado con *una unión real, cercana e intensa con Jesús en 1946 y 1947.*

Es complicado caer en exageración al hablar del poder de este *don de amor*. Sus años de cercanía a Cristo la cautivaron y la transformaron. Y menos mal que fue así.

Tom Hoopes

84, La aventura del amor

Aleteia, 1 septiembre, 2016

El Papa Francisco advierte que *es difícil pensar la educación sexual en una época en que la sexualidad tiende a banalizarse y a empobrecerse. Solo podría entenderse en el marco de una educación para el amor, para la entrega mutua*, Amoris Laetitia 280.

Precisamente, el ex Consejo Pontificio para la Familia, que desde este uno de septiembre ha confluído en el nuevo Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida, ha lanzado el proyecto *El Lugar del Encuentro, la aventura del amor*, dedicado a la educación *afectivo-sexual*, dirigido a adolescentes y jóvenes con ocasión de la JMJ 2016.

La imagen de la *tienda de campaña* es utilizada como metáfora de *la aventura del amor*, que necesita ser levantado con cuidado para seguir un itinerario de educación en clave cristiana y ayudar a los jóvenes a descubrir la belleza de la entrega mutua entre cuerpo y espíritu.

El curso *online* está disponible también para padres de familia, educadores y catequistas y explora lenguaje corporal, sexualidad y afectos en la cotidianidad de la vida a través de seis pasos o módulos, incluso utilizando películas populares entre adolescentes y jóvenes.

Bien, brevemente, podemos explorar los seis pasos del *Lugar del Encuentro*. El sitio original y los módulos fueron realizados con la contribución de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, España. Hemos hecho sólo una adaptación a estilo de aperitivo del denso contenido del curso.

1. Aceptar el propio cuerpo

El primer paso es aprender a mirarse, a definirse como persona. *Conociendo y conduciendo su inteligencia, voluntad, deseos y afectos, espiritualidad. Aceptando su propio cuerpo y reconociéndolo como expresión personal, donde está escrito el origen y destino de todo hombre, de toda mujer.*

Una película para iniciar el debate con los jóvenes en casa o en la escuela puede ser: *El hombre de acero*, *Superman* o *Spiderman*. Chicos y chicas pueden explorar la responsabilidad de crecer y tener nuevos poderes. Cambios que traen oportunidades desde que se alcance madurez de pensamiento y acción.

2. Diferencia entre hombre y mujer

El encuentro con el otro, con el *tú*, ayuda a nuestros jóvenes a conocerse mejor y a afianzar su identidad. Aprender a reconocer que la sexualidad habla de una diferencia: hombre y mujer, que condiciona a toda la persona. La dimensión afectiva también es condicionada por la sexualidad. Aprenderán a reconocer sus afectos y conducirlos al orden del amor.

Película: *Stockholm*. Trama: Una noche, en una discoteca, ves a una chica y te enamoras automáticamente. Se lo dices, pero no te hace caso. Insistes y consigues estar con ella el resto de la noche. ¿Qué ocurriría si al día siguiente no es la chica que parecía ser?

3. Libertad en la relación con el otro

El tercer paso es reflexionar con el joven sobre la libertad. *El yo y el tú* que entran en relación pueden hacerlo de diversos modos. Esta libertad, que nos ha sido dada como regalo, ha de ser alimentada, formada y madurada, para que, cuando la pongamos en juego, sepamos hacer de nuestra vida y de la de los demás algo bello, pues es en el Amor como, a imagen de nuestro Creador, encontramos la *Verdadera Libertad*.

Película: *Batman Begins*. Christopher Nolan explora la doble vida de Wayne que de ser un rico heredero nihilista debe escoger ser héroe, que busca dominar sombras interiores, en busca de la verdadera libertad para actuar a favor del bien.

4. Reconocer las heridas del amor y prevenir

En este paso es importante que los jóvenes reconozcan la trascendencia de la buena elección. Se les acompaña para profundizar sobre la dificultad de elegir lo mejor para ellos y cómo el pecado hiere el corazón.

Aprenderán a reconocer esas heridas del amor y las herramientas para poder prevenirlas, que son gracia y virtudes.

La buena noticia es que las heridas no son irreversibles. Dios en su Hijo Jesucristo es el médico capaz de sanar las heridas con la mejor medicina del amor.

El diálogo con los jóvenes y adolescentes puede alimentarse también de la visión de la película de la saga de Lucas, *Star Wars Episodio III*. Adolescente y joven pueden encontrar allí la dicotomía entre bien y mal. La libertad de escoger hace la diferencia de encontrarse en la fuerza oscura o del bien entre *egoísmo*, *hedonismo* y *pansexualismo*. En este último caso, la tendencia a encontrar en toda conducta una motivación sexual.

5. El fin no justifica los medios

Educador, padre de familia o catequista pueden ayudar a los jóvenes a explorar la dimensión moral de la persona. La moral presentada a los jóvenes no como carga, sino como ayuda en el camino.

Recorrer el valor de la vida y dignidad humana. *Gandalf, protagonista de El Hobbit*, se debate entre los actos y búsqueda de un bien mayor. Se trata de reconocer la dimensión moral como algo constitutivo de jóvenes y adolescentes y cómo sus actos tienen consecuencias en ellos mismos y en los demás, ya que sus actos pueden ser moralmente buenos o malos.

6. El amor como vocación y a prueba de bombas

El último paso es descubrir como vocación personal aprender a amar. Padres, catequistas o educadores exploran junto a chicos y chicas, los caminos que conducen al verdadero amor: amarse a sí mismo; la familia, escuela de amor; la amistad verdadera; el encuentro amoroso con Dios.

La película, *A Prueba De Fuego*, explora la naturaleza específica entre amistad, atracción, enamoramiento y amor verdadero en el matrimonio. Sí es una película que explora muy bien la naturaleza propia de la unión conyugal: el acto personal, la implicación en la acción de dos personas que actúan en reciprocidad motivacional e intencional y está coloreada de un placer recíproco singular.

85, Cómo vencer las crisis matrimoniales

Aleteia, 13 septiembre, 2016

Un matrimonio cuyos cónyuges jamás discrepan es preocupante. ¿Será que son iguales en todo o una de las personalidades se está sobreponiendo a la otra, que a su vez no se revela al otro tal cual es?

Un pasaje bíblico me hizo recordar las falsas relaciones, las que necesitan madurar, y cuyo crecimiento es a veces muy doloroso: *Subiré contra un pueblo tranquilo y les quitaré su falsa paz*. Y hay un pasaje en los Escritos de la Comunidad Shalom que, creo, completa el ciclo que va de la falsa a la auténtica paz matrimonial: *La verdadera paz no viene de los hombres, sino de Dios*. Dependiendo de cómo es vivida, cada crisis, incluso la más penosa, puede llevar a la profundización del amor entre esposos y fortalecimiento cada vez mayor del matrimonio.

¿Reflexionamos sobre eso?

Una elección libre

Antes que nada, tal vez sea necesario comprender que el matrimonio no es *cuestión de suerte*, como algunos suelen decir. Es fruto de una elección libre que cada uno hace.

Es verdad que hay esposos que se escogieron apresuradamente y por razones poco consistentes, pero nunca podemos olvidar que, a través del sacramento del matrimonio, Dios nos concedió una gracia de la que podemos echar mano para que sea ratificada esta elección y *auge* la semilla del afecto que un día tuvimos uno por otro.

Esta semilla, que nos movió a subir al altar, puede, por la gracia de Dios, brotar y crecer como gran árbol lleno de frutos y frondosas ramas capaces de hacer sombra y *abrigar toda especie de pájaros*, como dice el libro del profeta Isaías.

Esta libre elección no es una cruz para llevar durante la vida como una carga. La cruz del matrimonio viene de fuera, del demonio y pecado de los hombres, como la cruz que Jesús un día cargó por amor a nosotros. Nuestro esposo o esposa jamás es *nuestra cruz*. Al demonio le gustaría que pensáramos así ... Pero si Jesús hubiera pensado así nosotros nunca nos habríamos salvado. La cruz puede venir del pecado del otro, pero ésta no es el otro. El otro es una bendición, regalo de Dios en mi vida; el otro es misterio, desafío, instrumento que necesito para llegar a Dios, felicidad suprema.

Por eso, en los momentos de crisis de nada sirven agresiones, lamentos o venganzas. *De nada sirve culpar a la famosa incompatibilidad de caracteres, pues no existen personas absolutamente iguales.* En lugar de apartar, toda diferencia puede ser ajustada hasta al punto de hacernos funcionar como ruedas dentadas de una máquina, cuya fuerza consiste justamente en que se ajusten sus puntos desiguales. Si logramos eso, viviremos un amor victorioso sobre nuestros pecados y consecuencias, experimentaremos concretamente en el matrimonio la victoria de Cristo y se alcanzará la verdadera paz.

La adaptación

Un matrimonio largo puede atravesar muchas crisis. *Una de ellas es la crisis en la adaptación física y/o psicológica,* que puede surgir al inicio del matrimonio y ser superada; o quedar camuflada por años, hasta que un día explota trágicamente. Cada uno de los esposos aporta al matrimonio modelos a veces muy fuertes de relaciones entre padres, sueños que por mucho tiempo alimentaron en su imaginación, pero que no corresponden a la realidad.

Pretender adaptar al otro a sus modelos o resistirse a él por ello es gran muestra de inmadurez y razón suficiente para orar por sí mismo atendiendo a la Palabra de Dios que dice: Entonces éste exclamó: Esta vez sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne ... Por eso deja el hombre a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne, Gn 2, 23-24.

Las crisis económicas, por las que pasan los cónyuges, pueden afectar seriamente a la relación conyugal, si éstos no buscan en Dios la gracia para resistir sus consecuencias, y conservar la unidad. En este momento, pueden surgir acusaciones mutuas, sentimientos de inferioridad o superioridad, y la falta de dinero puede volverse el *chivo expiatorio* de resentimientos antiguos o pereza en el diálogo.

A veces pensamos que la infidelidad comienza cuando una de las dos partes se entrega a una *pasión*; pero puede comenzar mucho antes, en el corazón, cuando empezamos a encerrarnos en nosotros mismos, analizando los errores del otro y desnudándolo frente a terceros. De nada sirve tal actitud que, además de *envenenar* la relación, puede colocarnos en mano de falsos consejeros, que desgraciadamente se alimentan y hasta se alegran de aumentar la división entre los dos.

Está claro que existen también aquellos que tienen buena voluntad en ayudar, pero no logran ver que en este tipo de confidencias sólo uno de los dos tuvo el derecho de hablar y la mayoría de las veces dará solamente sus *razones*, pues no logra ver las del otro. Se me ocurre un pasaje del Evangelio que en este momento encaja a la perfección para prevenir los arañazos diarios que pueden minar el amor de los esposos: *¿Cómo es que miras la brizna que hay en el ojo de tu hermano, y no reparas en la viga que hay en tu ojo?*, Mt 7, 3.

Otra crisis muy seria es la del envejecimiento de las relaciones, la famosa *pérdida de novedad*, que puede acabar en infidelidad. Al olvidar que

todo ser humano será siempre misterio y novedad, uno o ambos pueden proyectar su propio tedio interior en el rostro del otro, y pensar que van a reencontrar la alegría en otra compañía. No es raro que después de algún tiempo el cónyuge que buscó una nueva aventura termine cansándose, y quiera Dios que haya manera de regresar, pues ya habrá involucrado a muchos otros en su decisión precipitada.

Permanecer fiel

¿Qué lleva a una pareja, que fue capaz de enfrentar tantos desafíos juntos, a desistir en un momento que debería ser el más feliz y tranquilo de su relación? Este, que sería el periodo de la cosecha, el tiempo más rico y precioso de la vida conyugal, se transforma muchas veces en motivo de indiferencia o implicaciones mutuas.

*El miedo a envejecimiento, a muerte corporal, también puede generar la falsa ilusión de que una compañía más joven puede traer de vuelta los años perdidos o retrasar un tiempo tan precioso como es la tercera edad. Me gustaría mencionar aquí el pensamiento de una mujer que vivió bien todas las etapas de su vida y ciertamente estaba llena de Dios cuando expresó: *Pienso que las diversas etapas de nuestra vida tenemos que vivirlas alegremente en la gracia del Señor. La vejez bien vivida es una fuente de paz, ya que hemos pasado la época de mayores trabajos, quedándonos a espera de la venida del Señor para gozarlo eternamente.**

Sin embargo, lo trágico de eso es que, sea cual sea el motivo de la crisis, se ha hecho más frecuente la idea de que el divorcio es la única solución para el problema, de modo que cada uno pueda *irse por su lado* como quien deshace un acuerdo de negocios.

Está claro que, cuando la violencia física, psicológica o moral vuelve a uno de los cónyuges, es un peligro para la salud del otro e hijos, la separación puede ser el único medio de preservarlos, pero nunca debemos olvidar que es incapaz de generar la ruptura del vínculo matrimonial, pues el divorcio civil de nada sirve en el plano religioso.

Espiritualmente, aún somos responsables el uno por el otro hasta el día de nuestra muerte. Y aunque el otro ya no esté dispuesto a una reconciliación, siempre será digno de nuestro perdón, respeto y oraciones, porque Jesús mereció esto por él en la cruz.

Por eso, en lugar de desistir en medio de la lucha, vale la pena perseverar hasta el fin, o, si acaso ocurrió una separación, orar y esperar con paciencia, pues aún puede ser que un día Dios conceda la gracia de *casarse por segunda vez* con la misma persona, lo que sería un gesto humano extraordinario.

Este segundo matrimonio, obviamente no consiste ni requiere la repetición del rito matrimonial, ni la relación de la pareja será repetitiva, porque un hombre y una mujer renovados están ahí, aún más lúcidos que antes,

dispuestos a retomar su unidad. Pero su *nuevo matrimonio* se beneficiará de la experiencia adquirida antes para que el amor sea retomado donde hubo la ruptura.

El Evangelio de san Juan narra que Jesús resucitado se apareció a sus discípulos reunidos y proclamó: *La paz sea con ustedes*. Victorioso, lleno de poder, Cristo es nuestra paz, el *Shalom* del Padre, que viene a establecer entre nosotros la paz verdadera, no basada en nuestros deseos egoístas, ni en una justicia meramente humana, ni en la ausencia de diferencias, porque esta paz sería una ilusión.

Por eso necesitamos dejar que Él pacifique nuestra confusión interior, la lucha de nuestras pasiones, nuestro egoísmo, y transforme nuestro orgullo y vanidad en mansedumbre y humildad. El sacramento del matrimonio trae consigo el remedio adecuado para este amor que debe crecer siempre: la oración y la Eucaristía, que traen a Cristo vivo a nuestro interior, renovando estas gracias y multiplicándolas día tras día. Que Jesús, nuestra paz, renueve aún hoy en tu casa el amor familiar donde éste necesita ser renovado.

Por Ana Carla Bessa

86, Proceso de la infidelidad

Aleteia, 20 septiembre, 2016

Soy abogado, mi antigua secretaria renunció y, en vez de prudentemente contratar a una persona de criterios correctamente formados y comprobada eficiencia, a quien ya había entrevistado, me decidí por una escultural joven de cabello rubio y graciosos hoyuelos en las mejillas.

Lo hice según yo, para crear un ambiente más juvenil en mi despacho y de paso alegrarme el ojo con su presencia, *que ya era una forma de ser infiel, y lo sabía.*

La verdad es que honestamente pensé que la cosa no pasaría de ahí, *me sentía inmune a cometer un error mayúsculo, como quien puede meter la mano en el fuego sin quemarse.*

Mi nueva contratación resultó muy eficiente, tanto que tomó rápidamente el control de mi oficina ... también el de mi vida; haciéndome pensar lo contrario, terminé subyugado por sus encantos.

Fue así como comencé con la infidelidad en mi matrimonio, tratando de convencerme de que solo sería una experiencia pasajera.

Con una buena formación moral, espiritual, y vida de sacramentos, era lo que menos se podía esperar de mí. Así que cuando la conciencia me molestaba fuertemente, me proporcionaba yo mismo pinchazos de anestesia, para insensibilizarla.

Cada pinchazo me introducía ideas como:

1. *Una cana al aire cualquiera, solo es un detalle.*
2. *Mi esposa nunca se enterará: corazón que no ve, corazón que no siente.*
3. *Mi aventura sabe que soy casado, no estoy engañando a nadie, ella está actuando libremente, es adulta, muy discreta y se cuidará de un embarazo.*
4. *Es tan atractiva, tan angelical, irresistible.*
5. *La vida es para vivirla, ahora que estoy aún joven.*
6. *En todo caso, sé que estoy viviendo en pecado, pero igual, será pasajero.*

Enfermo de pasión, me hacía un auto lavado de cerebro a base de estupideces, tratando de hacer laxa mi conciencia.

Me convertí en un granuja, que en *su conquista*, actuaba para que pareciera que lo más natural en mí era ser tierno, amable, comprensivo; lo que, según yo, aumentaba mi atractivo. Con mi esposa, me esmeraba más que nunca en aparecer con un porte exterior que hablara de la paz y el orden de espíritu de un buen cristiano. Ella creía en mí.

Fui actor en un triste papel a costa de una verdadera identidad, de mí ser personal. Al hacerlo, di al traste con mis virtudes, alegría de vivir, mi autoestima, afectando el desarrollo de mis talentos y con ello mi eficiencia profesional.

Obsesionado, me fui alejando de amigos de vida recta, grupos de cristiandad, sanos compromisos sociales, ni que decir de la vida de sacramentos, porque entre no corregir mi vida y atender a mi conciencia, seguía eligiendo la anestesia.

Finalmente, *mis cálculos acerca de una experiencia pasajera sin mayores riesgos, resultaron erróneos, pues a medida de que pasaba el tiempo, mi amante comenzó a adquirir poder y control sobre mi vida.*

Resultó que ella también había actuado con su propio papel de seductora, el cual dejó a un lado para mostrar su lado exigente, intolerante, egoísta... ¡Qué esperaba yo!

Así, al tiempo que vivía afanándome en ocultar ciertos gastos, cuidar señales en mi ropa, borrar llamadas del móvil, whatsapp, correos; vivía también con temor al enojo suyo, una reacción por la que hiciera algo que me delatara. Callaba impotente ante sus desplantes en los que me llegó a injuriar. *Había abierto las puertas a una doble vida de esquizofrenia; de conquistador, pasé a ser esclavo servil y temeroso.*

El destino me alcanzó cuando ella se encargó de que mi esposa lo supiera. Tristemente, eso me permitió, ya sin nada que ocultar, terminar con la ilícita relación.

Mi esposa no me pidió la separación, y guardando silencio me ha hecho sentir una dolorosa soledad. Concluyendo me dijo que si las cosas no me hubieran salido mal, yo aún seguiría engañándola. Tuvo razón, no fui yo quien corrigió voluntariamente, lo hice a reacción y obligado por las circunstancias, cobardemente. Esta verdad acabó de rematar mi autoestima.

Así las cosas, libre de una pasión, sin anestesia en la conciencia y sin esperar perdón de nadie, empecé a dudar de mí mismo como persona. Una duda tal, que pensé en alejarme dejándolo todo, y huir sin saber a dónde. *Quería buscar la paz en algún lugar fuera de mí, en vez de en mi interior.*

Desesperado, estaba reaccionando a lo Judas, *sólo me faltaba colgarme.*

Luego, me acordé de Pedro, de sus traiciones, de la mirada de Jesús sobre él, con la que se sintió absuelto, de su vuelta a la vida. De cómo dio la cara por sus hermanos después de llorar a moco tendido, como los hombres.

En mi mente empezó a tomar cuerpo la idea de que *mi alma necesitaba una extracción de muela*; que debía de ir a confesión. Pensé primero ahorrarme la humillación haciéndolo en el anonimato de cualquier confesionario, pero decidí ir con aquel sacerdote que tan buen concepto ha tenido de mí, y soltar el *sapo gordo*. Así lo hice.

Luego lloré a lo Pedro y también decidí dar la cara por mi error. Mi esposa me ha vuelto a contestar con un silencio que ha de ser mi expiación, *pero sé que tengo la oportunidad de ahogar con bien todo el mal que pude haberle hecho y conservar la esperanza de su perdón*.

A la relación extramarital se llega por un camino empedrado de infidelidades de diferente índole, lamentablemente son errores a los que se les da tono de naturalidad por quienes presumen de amplio criterio. A continuación algunos ejemplos:

1. *Compartir confidencias con alguien del sexo opuesto.*
2. *Convivir a solas, aunque sea en lugar público, con alguien del sexo opuesto.*
3. *Trabajar junto a alguien por quien se siente atracción.*
4. *Mirar con deseo lo corporal.*
5. *Miradas impropias a los ojos.*
6. *Ver pornografía.*
- 7- *Lecturas obscenas.*
8. *Asistir a espectáculos inmorales.*
9. *Coquetear con amistades o desconocidos.*
10. *Viajar por negocios con la sola compañía del asistente.*
11. *Amistades del sexo opuesto, no compartidas con el cónyuge.*
12. *Vestir sin recato para llamar la atención.*

La fidelidad es una conquista del auténtico amor, un amor pleno y total.

Orfa Astorga de Lira

87, Líneas rojas en el matrimonio

Aleteia, 22 septiembre, 2016

Un matrimonio, como el cuerpo humano, puede sufrir enfermedades. Por eso, conviene aplicar en la vida matrimonial, dos consejos fundamentales de la medicina: prevención y curación.

El hecho de identificar oportunamente una dificultad y proponerse a superarla, por más grave que sea, puede cambiar el rumbo de la crisis, incluso se puede convertir en experiencia que brindará mayor solidez al matrimonio.

El autor Francisco Gras, colaborador de LaFamilia.info, describe 17 banderas rojas que todo matrimonio debería corregir para evitar el divorcio.

1. Administración. Cuando hay una mala administración de ingresos y gastos familiares, sin presupuesto ni control, que originen un endeudamiento o derroche excesivo para la familia.

2. Amistades. Cuando se fomentan malsanas amistades del otro sexo, incumpliendo el compromiso de fidelidad voluntariamente aceptado al casarse.

3. Cambios. Cuando piensan y dicen que, es el otro el que debe cambiar.

4. Comunicación. Falta de comunicación entre ellos, para comentar los posibles problemas, y estar al corriente de las actividades de cada uno y vida que les rodea.

5. Dejadedez. Cuando empieza continua dejadedez física y mental, engordando desmesuradamente, descuidando imagen, arreglo personal, ropa, orden de la casa, o lo demás que ocurre a su alrededor.

6. Dinero. Cuando tienen economías separadas, ocultas, sin informar de gastos e ingresos personales, viviendo ritmo de vida económica, superior a las que debería llevar como familia.

7. Gastos. Excesivo gastos en atenciones personales en vestir, embellecerse, alternar con amigos, compra de caprichos, juegos, etc.

8. Hijos. Obsesión por tener hijos cuando médicamente han demostrado el grave riesgo, debido a la edad, situación física o salud. Achancando a la otra persona, su mala voluntad o imposibilidad de tener hijos.

9. Impedimentos. Cuando se impide a la otra persona o pareja, que fomente su crecimiento personal en materia religiosa, profesional o social.

10. Maltratos. Cuando se maltrata o abusa con palabras, hechos, emociones o físicamente, a la pareja o familia, para dominarla y subyugarla.

11. Matrimonios interraciales, interculturales o intersociales. Cuando no existe un deseo de acoplarse uno al otro, dejando a un lado costumbres que no sumen al matrimonio.

12. Noviazgo. No cumplir con los objetivos y promesas que pactaron en el noviazgo.

13. Obsesiones. Cuando existe una obsesión por llegar a posiciones económicas o sociales inalcanzables, y continuamente se le achaca a la otra persona que, por su culpa, no llegan a alcanzarlas.

14. Tiempo. Cuando marido o esposa, pasan mucho tiempo fuera de la casa, alejados de obligaciones familiares, dedicándose a otras actividades no prioritarias como: asistir a reuniones religiosas, salir frecuentemente con amigos, practicar deportes que le lleven mucho tiempo, visitas a la familia abandonando la propia, etc.

15. Última alternativa. Se casaron únicamente por egoísmo mutuo o individual, por deseos de compañía o por egoísmo personal. El amor mutuo y la entrega incondicional, quedaron en segundo lugar.

16. Vida en común. Cuando alguno de los dos, o los dos, hacen su propia vida independiente, sin importarles la vida que realiza su pareja. Solamente regresan a casa, para comer, dormir y poco más.

17. Yo, primero. Cuando el *Yo* es superior a *Tú* o *Nosotros* y las acciones que toman los esposos están presididas por el que *Yo soy* antes que nada. *Primero yo*, es egoísmo puro y egocentrismo, incompatible con el *Tú*, que es amor, entrega y sacrificio.

88, Por qué los hijos no deben utilizar móvil

Aleteia, 23 septiembre, 2016

En los albores de este recién comenzado milenio, la tecnología móvil aún estaba en pañales. Sólo un tercio de la población, aproximadamente, disponía de un dispositivo móvil y la mayoría de los propietarios eran adultos. Hoy, el 92% de todos los adultos en los Estados Unidos tiene móvil, y también el 85% aproximadamente de los estudiantes de secundaria. El iPhone salió a la luz en 2007; hoy, el 73% de los jóvenes entre 13 y 17 años tienen acceso a un *smartphone*. Muchos tienen incluso menos edad.

Para los padres, la decisión de suministrar un dispositivo móvil se resuelve con inseguridad, pero lo que sí es seguro es que la tendencia está al alza.

Los niños, en teoría, pueden estar localizables en todo momento. Los móviles pueden ayudar a mantenerlos ocupados. Proveen información de forma instantánea y un abanico de experiencias sin igual.

Aun así, entre las promesas de una nueva era, el experimento de décadas de duración sobre los jóvenes y sus *smartphones* está fracasando. Las prometedoras visiones sobre tecnología móvil y juventud están cediendo ante una cascada de *problemas*. Aquí están algunos de ellos:

Gran recesión del sueño: El sueño afecta a casi todas las áreas de funcionamiento físico y psicológico. El 85% de los adolescentes duermen con sus dispositivos móviles al lado. Temen perderse un mensaje que les llegue a las dos de la madrugada. Lo que en realidad se están perdiendo es la oportunidad de una noche de sueño reparador.

Sexting: El envío de mensajes de texto o imágenes de contenido sexual explícito a través del teléfono móvil o de otros dispositivos electrónicos. El *sexting* o sexteo no surgió hasta que se generalizó la disponibilidad de los dispositivos móviles. Ahora, los adolescentes, en una proporción alarmante, usan aplicaciones que ni siquiera dejan rastro para enviar fotografías picantes. Por si no fuera suficiente con las fotografías, los jóvenes que practican el sexteo son de 4 a 7 veces más propensos a desarrollar comportamientos sexuales, a ser más promiscuos y a madurar físicamente a una edad más temprana.

Cyberbullying: El *cyberbullying* o ciberacoso es otro problema que no se extendió hasta que los dispositivos móviles entraron en el mundo de la juventud. Acoso y burlas siempre han sido una preocupación. Pero ahora, han aumentado infinitamente el número de casos y las formas en que un joven

puede ser víctima de acoso. Tanto acosador como acosado continúan afectados mientras perdure el rastro digital.

Profusión de distracciones: De media, una chica adolescente envía **más de 4.000 mensajes al mes**. Eso son unos 8 mensajes por hora de vigilia, que no forman parte de su trabajo diario en centros educativos. Pregunta: *¿Cuándo encuentran el tiempo?* Respuesta: *Mientras hacen cualquier otra actividad.*

Accidentes de tráfico: La principal causa de muerte entre adolescentes son los accidentes de tráfico. **La principal causa de accidentes de tráfico entre adolescentes** son los mensajes de texto. Conducir bajo los efectos del alcohol es la segunda. Más del 50% de adolescentes en Estados Unidos *admite* escribir mensajes mientras conduce. Probablemente son muchos más. [La edad legal mínima para conducir en EE.UU. es de 16 años; N. del T.]

Infortunios de clases: Los teléfonos móviles en clases, por sonidos, vibraciones u otras distracciones potenciales, **están claramente asociados con reducción del aprendizaje, retención y eficiencia**. ¿Creáis que era difícil dar clases mientras se pasan notitas y hacen travesuras? Intentad ser profesor y competir con los dispositivos móviles de hoy en día, en especial donde no se aplica la prohibición de su uso en clase.

Pornografía: El varón medio ve pornografía por primera vez a los 11 años, la mayoría en Internet. Para cuando ya son adultos jóvenes, **acceden a contenidos de esta índole una media de 50 veces por semana**. ¿Os preguntáis por qué la pornografía tiene más beneficios que los canales *NBC, ABC y CBS* juntos? Los móviles lo ponen muy fácil.

Detrimento de habilidades sociales: Contacto visual, gestos y habilidades de interacción básica son desde hace mucho los fundamentos de las relaciones. Sin embargo, **cada vez hay más pruebas que apuntan** que incluso las habilidades más esenciales se están viendo afectadas por los dispositivos móviles. Habrás intentado mantener una conversación con alguien que parece estar presente sólo a medias; pues ahora imagina que esta fuera la norma. Menuda sorpresa que los jóvenes acudan en manada al mundo digital.

Hábitos sedentarios, Obesidad: A estas alturas, al menos en Estados Unidos, ya estamos al tanto de la urgencia en relación a **la obesidad infantil y diabetes tipo 2 en jóvenes**. Irónicamente, los dispositivos móviles no estimulan para nada la movilidad. Las *apps* que aseguran incrementar la actividad **no disponen de datos que respalden sus declaraciones**. Mientras tanto, la única forma segura de jugar, chatear, mensajearse o darle a *me gusta* es hacerlo sin moverse, lo que plantea enorme problema para jóvenes de hoy con sobrepeso.

Desarrollo cerebral: Este asunto nos sumerge de lleno dentro de las neuronas y células gliales hasta las zonas de funcionamiento que afectan a todos los dominios anteriormente mencionados. No hay amenaza más importante para nuestra juventud que la que se cierne sobre el *desarrollo de habilidades como regulación emocional, control de impulsos, mantenimiento de atención y pensamiento consecuencial si..., entonces...* tienen poco más de 20 años para

desarrollar estas habilidades antes de que el cerebro madure por completo; los dispositivos móviles no están contribuyendo.

Las señales de advertencia cada vez son más grandes y claras, a pesar de la continuidad de este escabroso matrimonio entre juventud y tecnología móvil.

Incluso aquellos que no se sientan convencidos con los preocupantes hechos mencionados arriba, al menos deben de hacerles cuestionar las cosas. Si no fuera por la tendencia y deseo de poder contactar con los niños en todo momento, ¿tendría algún sentido este matrimonio del que hablamos?

Las modas pueden cambiar si nosotros, como padres, así lo queremos. Ya va siendo hora de dar por finalizado este experimento entre juventud y dispositivos móviles y buscar mejores opciones que satisfagan las necesidades de todos.

Jim Schroeder

89, Cuando los hijos abandonan el nido

Aleteia, 27 septiembre, 2016

Mi primer hijo se ha casado, fue ciertamente un feliz y emotivo acontecimiento, entre felicitaciones, sentidas palabras de los asistentes, expresiones de solidaria alegría, música, bebida, rica comida y ... el vals.

No soy sentimental, pero como toda madre, tuve mi momento de nostalgia y algunas lagrimillas al momento de bailar con él y ver su resplandeciente semblante, mientras me decía cosas que en la algarabía no puede escuchar ni entender del todo, pero que aun así, me trasmitían vivamente lo que yo bien sabía: que me amaba, y que había crecido.

Mi esposo y yo nos veíamos en esos momentos con sentimientos encontrados, habríamos querido retrasar su partida, y al mismo tiempo nos sentíamos orgullosos de ella.

Ya desde sus tiempos de universidad nos lo imaginábamos como un polluelo recién emplumado que agitaba sus alas, fortaleciéndolas para volar en busca de sus propios sueños. Inevitablemente conquistó poco a poco una independencia propia de una juventud bien lograda; mientras nosotros tratábamos de asumirlo, *conscientes de que la gran meta de los padres es lograr que los hijos dejen el nido, comenzando a descubrir por ellos mismos lo que valen.*

Al final nos habremos de quedar en *un nido vacío convertido en amor refugio, para cuando según las estaciones, vuelvan nuestros hijos acompañados de sus propios polluelos.*

Mis otros hijos siguen su mismo camino, y mientras lo hacen nos esforzamos por compartir con ellos intensamente todo lo que nos acontece en constante diálogo. Sabiendo bien que esa íntima comunicación, esa permeabilidad de ideas, emociones y vivencias, no continuará igual toda la vida. Es así que mi esposo y yo *nos enfocamos en volver a vivir redescubriendo el mundo desde sus ojos para volver a asombrarnos junto con ellos,* y luego dejarlos hablar hasta por los codos de sus vivencias, escuchando sin interrumpirlos, con todo nuestro tiempo para ellos. Después de todo *compartimos en común que es la primera vez que vivimos, y lo celebramos juntos.*

Lo felizmente compartido lo plasmamos en indelebles recuerdos, muchas veces en una fotografía o en anécdotas chispeantes que tanto gratifican nuestras convivencias. Como aquella tarea que terminaron tarde en casa de los amigos mientras mi esposo y yo nos congelábamos esperándolos

en el coche; unas vacaciones en las que el mas cegatón perdió los lentes; la tragedia familiar por la muerte de una mascota; los nervios por el vestido o traje de graduación que no ajustaba; conflictos por diferencias de temperamento; cumpleaños, navidades... el primer noviazgo.

Nuestros hijos también van recibiendo golpes, como la perdida de una valiosa beca, enfermedades, romances truncados; la muerte de un ser querido; tropezones inesperados... *En momentos como esos, muchas veces el diálogo es sustituido por un silencioso abrazo o apretón de manos, dándoles la certeza de que en medio de las pruebas, vale la pena vivir.*

El tiempo pasa y los hijos crecen por dentro y por fuera.

Mi esposo y yo también hemos crecido en nuestro interior, pues hubo un tiempo en que pensamos que esa permeabilidad continuaría toda la vida, que esa fuerte intimidad siempre sería posible, pero hemos comprendido que a medida que se adentren en la adultez, se podrán dar momentos en que surgirá nuevamente esa íntima conexión, pero aceptando que pueden ser momentos extraordinarios, fugaces, ya sin continuidad o vigencia permanente.

Hemos crecido, porque si bien cuando los trajimos a la vida tuvimos la ilusión de que nunca se iban a desentender de tal forma de nosotros, por la simple razón de que nos amarían tanto que nuestra vida sería totalmente indispensable para la suya. *Ahora, hemos aceptado y corregido nuestra intención, pues en el fondo lo que queríamos era que no nos dejaran de necesitar nunca, y eso, no sería justo para nadie.* No ha de ser así, la vida es bella y sus propios intereses los lanzaran con entusiasmo hacia un futuro que les pertenece.

Lo mejor, lo normal y lo más sano, es que no nos necesiten mucho, pues en eso consiste precisamente su crecimiento personal, sin que eso signifique que dejen de querernos.

Finalmente, también hemos crecido como matrimonio, porque hemos revivido nuestros propios intereses con nuevos proyectos, preparándonos para permanecer activos y vigentes hasta donde Dios nos lo permita, acompañándolos y marchando a su lado por nuestro propio camino.

Los padres debemos esperar que nuestros hijos en su madurez, con plena libertad, nos abran las puertas de sus vidas hasta donde ellos lo consideren. Unas puertas que tendremos mucho cuidado de cruzar, para ayudar sin interferir ni quitar responsabilidades, estando siempre ahí cuando nos necesiten.

Orfa Astorga de Lira

90, Poner la educación de los hijos en las manos de Dios

Aleteia, 2 octubre, 2016

Hace unos años bendije el matrimonio de unos jóvenes que habían sido alumnos míos en el Instituto de Enseñanza Media. Un año después tuvieron el primer hijo. Me dijeron: *Nuestra vida ha cambiado completamente, todo ha adquirido una nueva perspectiva, nos sorprende que incluso vemos a nuestros padres con otra mirada, les comprendemos mejor.* Y añadieron: *Nos sentimos más responsables pero lo que más vértigo nos da es pensar que la educación de nuestros hijos está en nuestras manos.*

¡Cuántos padres han pasado, o están pasando, por experiencias de dolor ante lo que ellos llaman el fracaso en la educación de los hijos! Se preguntan una y mil veces: ¿En qué hemos fallado como educadores? ¿Tan mal lo hemos hecho para que los hijos rechacen todo lo que les hemos transmitido?

Reproduzco la vivencia que una madre, esposa de un médico, expuso en un encuentro de familias y que recoge el escritor Piet van Breemen en su libro *Lo que cuenta es el Amor*, Editorial Sal Terrae, 1999, pág. 46-47:

La vida de una madre es una aventura única. No pasa un día sin sorpresas. De una de esas aventuras desearía hablarles ahora; es una aventura que provocó un cambio en mi vida y en mi familia.

Soy madre de cinco hijos, que tienen 21, 20, 19, 15 y 9 años, y soy una madre muy feliz. Pero no siempre fue así. Hubo un tiempo –no muy lejano– en el que fui muy desgraciada. Me di cuenta de que no podía seguir ayudando a mis hijos en sus problemas. No nos entendíamos. Los hijos se apartaron de nosotros. La cosa llegó a tal punto que la carga psíquica afectó a mi salud. Empecé a tener dolores de corazón y me pasaba las noches sin dormir. La atmósfera de nuestra familia era sumamente tensa.

Entonces yo rezaba mucho. Una vez rogué al Señor: Señor, sólo tú puedes ayudarme. ¿Dime qué tengo que hacer? Y recibí esta respuesta: Devuélveme a tus hijos. Te los confié para que los acompañaras en su camino durante un tiempo. Pero ahora vuelves a ponerlos en mis manos. ¿No crees que yo los puedo guiar mejor que tú? Y rebosante de dolor y de alegría, así lo hice. Uno tras otro, devolví a Dios todos mis hijos, con sus debilidades y sus defectos, con su encanto y su amor, con sus esperanzas y sus sueños de futuro.

¡Qué cambio se ha producido desde entonces! Ya no tengo miedo de lo que vaya a ser de mis hijos. Aunque sigan caminos que no entienda, hay algo de lo que estoy segura: están en manos de Dios. Todo saldrá bien. Otra cosa que ha cambiado es nuestra vida familiar. Padres e hijos hemos iniciado una nueva convivencia. Ahora nuestros hijos, que están estudiando, no se limitan a venir los fines de semana para que les lavemos la ropa, sino que además se alegran de estar con nosotros, de las conversaciones y las experiencias comunes. Para mí es como si el Señor me hubiera vuelto a dar estos hijos. ¡Gracias!

Hasta aquí el testimonio de esa madre. No me queda sino decir a todos y a cada uno de los padres y de los educadores cristianos: tus hijos, los chavales y jóvenes a los que tratas de educar, están en manos de Dios, todo saldrá bien.

Juan José Omella, arzobispo de Barcelona

91, Estimular la creatividad en los hijos

Aleteia, 3 octubre, 2016

¿Cómo estimular la creatividad de los niños? Psicólogos y especialistas en desarrollo infantil sugieren dejar de lado ansiedad y exceso de atención y dar más libertad a los niños para que ellos mismos descubran lo que realmente les interesa.

Ser adulto significa ocupar el propio tiempo con actividades que nos hacen felices. Y esto es lo que tienes que enseñar a tus hijos, afirma Lyn Fry, psicóloga infantil de Londres, sobre el sentido de la preparación que los padres deben dar a los niños.

Según el psicoanalista Adam Phillips, *la capacidad de aburrirse le permite al niño crecer, ya que el tedio hace posible contemplar la vida y analizarla*, en vez de pasar por ella sin pararse a pensar sobre lo que sucede.

Para él, *los niños necesitan disponer de tiempo libre para descubrir lo que realmente les gusta y lo que más les interesa*. El tedio es fundamental para ese descubrimiento.

Cristiana De Ranieri, psicóloga clínica del Hospital Bambino Gesù, de Roma, ofreció a *Aleteia* algunos consejos útiles para estimular la creatividad de los niños.

Nuestros hijos, muchas veces, tienen una vida muy ocupada. La simple idea de que ellos puedan experimentar momentos de tedio y de vacío atemoriza a los papás. Los padres piensan que eso sería una señal de desatención, un no rellenar la vida de los niños. Pero si los niños tienen todo, activan con menos frecuencia actividades cognitivas como deseo y curiosidad.

A continuación algunos consejos prácticos de la especialista:

1. Sí al tedio

Tener la oportunidad de estar aburrido ayuda a tu hijo a crecer. Los momentos de tedio estimulan la mente a buscar algo que rompa la molestia, a encontrar algo interesante, estimulando así el deseo y, por lo tanto, colocando la mente en movimiento.

2. Cosas sencillas

Los niños se *recargan* haciendo cosas poco programadas, poco estructuradas, banales. ¿Un ejemplo? Jugar con el abuelo, pintar, redescubrir

juegos viejos que estaban olvidados en un rincón ... o quedar varios minutos simplemente sin hacer nada.

3. No tener miedo al tiempo libre

El niño tiene una dimensión del tiempo diferente a la nuestra. Acoge con interés los estímulos y los papás necesitan ofrecerles condiciones para entender esos estímulos. Para ello, el tiempo libre es fundamental.

4. ¿Qué te gusta hacer?

Es igualmente fundamental estimular al niño para que piense lo que le gustaría hacer. Esto lo impulsa a descubrir lo que le interesa, sin programaciones ni orientaciones previas.

5. Hacer cosas juntos

Muchos papás compran juguetes de todo tipo para sus hijos ... pero no juegan con ellos. También es necesario dar a los niños la oportunidad de estar con los papás a la hora de jugar, compartiendo con ellos experiencias agradables.

Inteligencia y estímulos

¿El niño que entrena la mente de esa forma es más listo que los demás?

La psicóloga observa: *No es la cantidad de inteligencia lo que distingue a los niños, sino la activación de gatillos emocionales o motivaciones diferentes. Aunque, naturalmente, estimular las actividades intelectuales y mentales diferentes es un incentivo para el desarrollo de una inteligencia más flexible y más activa.*

Está claro que no se puede dejar al niño todo el tiempo sin hacer nada, o sólo haciendo lo que quiere.

Los papás deben proporcionar a los hijos amplio acceso a experiencias formativas y enriquecedoras, que incluyan actividades físicas, deportes en equipo, mucha vida en familia, frecuente y generosa interacción con otros niños, convivencia con personas ancianas, contacto con animales de estimulación y naturaleza, incentivos de lenguaje, aprendizaje espontáneo de idiomas, juegos que estimulen conocimiento y raciocinio, contacto con espiritualidad ...

Lo que no se puede es sobrecargar a los niños al punto de sofocarlos, privándolos del tiempo libre y ... de tedio.

Gelsomino del Guercio

92, Causa de divorcios: más egoísmo que infidelidad

Aleteia, 18 octubre, 2016

Mezclar las palabras dinero y matrimonio es tan o más complicado que combinar política y/o religión en una reunión social. Y estos videos, si bien lo muestran de manera irónica, señalan un problema real que existe en muchísimas *parejas actuales, en las que cada vez se habla más de lo mío y de lo tuyo, y mucho menos de lo nuestro.*

Efectivamente, en la sociedad de hoy el dinero es poder. Pero esta premisa empeora su connotación cuando la ponemos como regla de convivencia familiar.

Como en todo lo que tiene que ver con las relaciones interpersonales, hay que considerar las características particulares y el contexto en el que se desenvuelve la relación.

Sin embargo, en esta ocasión, nos centraremos en aquellos casos en los que no existe algún tipo de patología identificada en alguna de las partes: ludopatía, gasto compulsivo, entre otros, sino simple y llanamente *pocas ganas de compartir o mucho ánimo por dominar.*

Amor y egoísmo, opuestos

El egoísmo es el peor mal que puede encontrarse en una relación familiar. Una persona egoísta no sólo lo es con sus bienes materiales sino también con la cantidad y calidad de amor que puede brindar a su familia.

Por ejemplo, es muy raro ver que alguien avaro con el dinero sea generoso con su tiempo. Y es tal vez en esa personalidad completamente centrada en un mismo problema donde recaen los **problemas esenciales en un matrimonio.**

Es decir, no se trata únicamente de si el otro comparte con justicia su dinero, sino lo que esta falta de generosidad implica en el resto de ámbitos relacionales, como son comunicación, espacio, tiempo, mirada, atención, cariño y respeto, entre otros.

Al hablar de egoísmo en términos materiales no pensemos sólo en los problemas que puede tener la otra persona. Puede suceder que teniendo al frente a alguien muy generoso seamos nosotros los egoístas.

Un ejemplo de esto es cuando una esposa sale de compras superfluas y no le importa más que gastar, sin considerar lo que cuesta generar dicho dinero o que, peor aún, se podría destinar a cubrir necesidades reales.

Esto ciertamente generará problemas económicos a la familia. A esta situación se contraponen, de la misma manera tóxica, el esposo al que absolutamente todo le parece prescindible y no permite ni un sólo *gusto*. O esa persona que no quiere recibir absolutamente nada, ya sea por orgullo o por sacrificio mal entendido, lo cual también es un acto de egoísmo pues no le permite al otro ejercer la **generosidad** y, por lo tanto, crecer en dicha virtud. Tampoco es un acto generoso, por ejemplo, que el esposo dé dinero a su esposa como una manera de *comprar* tranquilidad, paz o evitar cuestionamientos.

Ser generoso implica atender la necesidad real del otro. No es dar lo que sobra, lo que no implica esfuerzo, ni mucho menos darlo como un mal menor. Tampoco la generosidad nos debe llevar a satisfacer caprichos o dar lo que, creemos, es *suficiente* para el otro.

¿Cuál sería el modelo perfecto de manejo económico en una pareja?

Considerando que ambos cónyuges son responsables y saben priorizar las necesidades reales, podría intentarse:

1. Elaboración de un presupuesto familiar: Es imprescindible. Si ambos se ponen de acuerdo en qué y cómo gastar el dinero, de una manera responsable y que busque, sobre todo, el bienestar de la familia, los siguientes pasos son muy fáciles de seguir. Es importante, si es que alcanzan los ingresos, que cada uno disponga de un monto mensual para gastos personales o *gustos*.

2. Cuenta mancomunada: Sin importar quién gana más, funciona muy bien que todo el dinero generado por ambos sea depositado en una cuenta bancaria a la que puedan acceder los dos cónyuges en igualdad de condiciones. Si se utiliza correctamente el presupuesto familiar, no tendría que haber ningún problema en hacerlo de esta manera.

3. Emergencias o gastos no previstos: Si bien en el presupuesto familiar debe haber una partida que considere imprevistos, cuando estos aparezcan ambos cónyuges deben discutir cómo afrontarlos.

4. Lujos, viajes y algo más: Igual que en el punto anterior, cuando haya excedentes, tanto el esposo como la esposa deben decidir juntos en qué se debe gastar dicho dinero. Suele suceder que el que gana más es quién decide qué hacer con esos extras. Sin embargo, es mucho más sano para el matrimonio que también se considere como parte del patrimonio familiar y que la disposición de su uso sea decidido en diálogo por la pareja.

5. La generosidad más allá de la familia: Por otro lado, no debemos olvidar que la generosidad también debe ir más allá de matrimonio y familia más cercana. Compartir con otros, que pueden tener muchas necesidades, es un

acto de amor que trae como principal beneficio crecimiento y fortalecimiento de la familia porque se crece en virtud y esto es fundamental para llegar a ser plenos. Y no es necesario, en esto, pensar por fuerza en una cruzada para eliminar el hambre del mundo. Lo más probable es que entre miembros cercanos de nuestra familia o amigos haya muchas personas que podrían necesitar una mano generosa que les salga al encuentro.

6. Valorar correctamente: Un punto clave cuando hablamos de dinero y familia es evaluar si somos capaces de valorar lo importante. ¿Qué vale más: tener el dinero metido en el banco con afán acumulativo, más allá del destinado al ahorro, o disponer un poco del mismo para pasar un lindo tiempo en familia en algún lugar fuera de casa?

Finalmente, como mencionamos más arriba, debemos desterrar del matrimonio cualquier indicio de egoísmo. Esto no es algo opcional. Como dice David Isaac's en su libro *Virtudes para la convivencia familiar. El egoísmo fomentado por la sociedad de consumo, por la comodidad y por el abandono debe ser contrarrestado por la fortaleza y por la entrega incondicional de aquellas personas que actúan responsable y generosamente como hijos de Dios. Allí está raíz de una buena convivencia familiar.*

Catholic Link

93, Síndrome de alienación parental, escuela de odio

Aleteia, 18 octubre, 2016

Han pasado los años y la misericordia de Dios me ha protegido, por lo que hoy puedo comprender y perdonar desde un presente, en el que aunado a una cierta madurez humana, empiezo a lograr poco a poco una madurez espiritual por la que puedo rescatar en mis más profundos recuerdos sentimientos de amor hacia mis padres, por esa parte noble que existe en todo ser humano y que ellos dejaron oscurecer. Y rezar por ellos.

Para ir sanando he tenido que ver de frente el daño que se me hizo, no quería hacerlo, porque pensaba que eso solo aumentaría resentimientos sin superar, pero no fue así, pues lo hice en un momento en que agradecido y fortalecido, daba gracias por tantos bienes recibidos, principalmente *el amor de una familia, como el mayor don*. Supe así exactamente lo que debía perdonar, para liberarme y aprender sin repetir errores.

Entendí cómo mis padres pasaron de amor a odio, y lo que debió haber sido la primera escuela de virtudes humanas sustentada en amor incondicional al hijo, se convirtió en lo contrario, en *una escuela de odios desgarradores para mí y mis dos hermanos*.

Desgraciadamente en *una escuela como esa, se aprovechan al tiempo que se dañan las capacidades naturales de un niño, por sus mentes plásticas, impresionables, receptivas; por lo que se les inocular fácilmente odio, logrando que arraiguen en ellos sentimiento negativos por mucho tiempo o toda su vida, como un virus maligno que terminará invadiendo toda su humanidad*.

Superarlo ha sido para mí como el despertar después de un prolongado letargo, en el que estuve soportando lo que no quería soportar al cargar ese pesado lastre. *Tan duro fue, que hubo un momento en que llegue a pensar que hubiera sido mejor la muerte de alguno de ellos que la situación de conflicto constante que vivimos*.

Padecí, ahora lo sé, el *Síndrome de Alienación Parental* que se describe como *conjunto de síntomas, que se produce en los hijos, cuando un progenitor, mediante distintas estrategias transforma sus consciencias con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor*.

No se nos permitió pensar con autonomía, *se nos impusieron ideas para que engendraran sentimientos que iban contra lo que debieron ser nuestros propios y auténticos valores de personas, aunque fuéramos niños. Se nos*

manipulo racional y emocionalmente sin detenerse a pensar en el gran daño que se nos hacía.

La causa de esa tragedia fue que el divorcio desencadenó en mis padres terribles desencuentros que fueron en ascenso, cegándolos con espíritu de venganza provocado por desengaños, celos, frustración, rabia. Lo que debieron ser sus sentimientos de amor se transformaron en un deseo de destrucción irrefrenable.

Y nosotros los hijos, nos convertimos en el instrumento

A resultas de ese pandemónium, nos quedamos a vivir con nuestra madre, quien en un principio ejerció un papel de sobreprotección al tiempo en que se decía ser una víctima, tratada injusta y cruelmente por nuestro padre, por lo que se propuso forzarnos a creer que era él, y nada más que él, el de toda la culpa.

Así recurrió a muchas formas y estrategias para que lo rechazáramos y se destruyera nuestro vínculo con un ser entrañablemente querido.

Formas como:

1. Hablar de mi padre culpándolo con historias de infidelidades, abuso y violencia, hasta llegar a asustarnos.
2. Contarnos los detalles del divorcio, haciéndolo culpable.
3. Incluir a entorno familiar y amigos en los ataques a nuestro padre.
4. Subestimar o ridiculizar nuestros sentimientos, cuando decíamos extrañarlo.
5. Gratificar y reforzar los comportamientos despectivos y de rechazo por parte de nosotros sus hijos, cuando se habían dado en una reacción natural de un niño.
6. Resaltar lo que según ella eran sus aspectos negativos, con cúmulo de defectos, situándolo en plano muy bajo ... y muchas más.

El desconcierto y la pena en nuestras mentes infantiles era muy grande; nuestro padre, que aunque pasaba poco tiempo con nosotros, nos llevaba al parque, nos animaba a aprender cosas, nos presentaba orgulloso con sus amigos, nos abrazaba, nos acariciaba. Lo extrañábamos, necesitábamos y ... ya no estaba en casa, solo lo veíamos los fines de semana.

Se empezaban a dar en nosotros sentimientos encontrados.

Finalmente cedimos al lavado de cerebro, pues sin recursos para mantener el equilibrio emocional frente a una situación adversa, terminamos haciendo propios los argumentos de nuestra madre y empezamos a participar por nuestra cuenta en los ataques a nuestro padre, hasta rechazar el contacto

absoluto con él, convirtiéndolo en un siniestro forastero, alguien muy ajeno a la familia, situación que finalmente se convirtió en irreversible.

Conseguido su objetivo, mi madre se volvió contra nosotros como si tuviéramos culpa de sus frustraciones, debilidades e inseguridades, las mismas que consciente o inconscientemente nos impuso a través del maltrato. Así, ya no hubo para nosotros referencia alguna que nos diera la tan necesaria identidad de pertenecer a una familia, a unos padres. Alimento vital de lo más íntimo del ser personal.

Así fue como mis hermanos y yo quedamos a la deriva en el mar de nuestros confusos sentimientos, creciendo con graves trastornos afectivos, llegando a necesitar asistencia psiquiátrica.

Han muerto nuestros padres, pero es una triste historia que aún no termina. Una historia en la que mis hermanos van por la vida, arrastrándose, dejando densas sombras tras de sí.

Y yo ... yo me considero afortunado, pues lucho cada día por avanzar un poco más a través del amor conscientemente logrado. Por superar lo vivido.

El Síndrome de Alienación Parental post divorcio puede inducir en los hijos víctimas una depresión crónica, una incapacidad de funcionar en un ambiente psicosocial normal, trastornos de identidad e imagen, desesperación, sentimiento incontrolable de culpabilidad, sentimiento de aislamiento, comportamientos de hostilidad, falta de organización, personalidad esquizofrénica y a veces suicidio. Estudios han mostrado que las víctimas de tal alienación, tienen inclinación a alcohol, drogas y presentan otros síntomas de profundo malestar.

También sin llegar a vivir la cruel realidad del divorcio, la alienación parental es una conducta que suele ejercerse en el seno de muchas familias, consciente o inconscientemente, pero que se constituye en un factor que incide negativamente en el desarrollo de una sana integración familiar, y por lo tanto, en la capacidad de sus miembros para amar y ser amados, con todas sus consecuencias.

Esta historia fue cedida a Despacho profamilia, con el permiso del protagonista, con la intención de ayudar a partir de su experiencia.

Orfa Astorga de Lira.

94, Consejos a padres separados por bien de sus hijos

Aleteia, 19 octubre, 2016

A pesar de difíciles que puedan ser las circunstancias de una pareja, la separación es una decisión que afecta negativamente a los hijos, no importa la edad de éstos.

Por lo general en una separación, los hijos quedan en medio de dos *bandos* e injustamente resultan bastante afectados. No es nuestro objetivo reprochar la conducta de los padres que están pasando por una situación de separación, sino aconsejarles en el manejo del problema y forma de proceder ante los hijos.

Para que hijos salgan lo menos lastimados posible de esta situación, los padres deben evitar las siguientes conductas:

Ocultarles lo que está sucediendo

Los hijos tienen derecho a saber lo que está sucediendo en casa, no deben estar engañados por una situación que tarde o temprano tendrán que afrontar. Se debe hablar con ellos desde el primer momento, escucharlos, comprenderlos y responder a sus preguntas: ¿qué será de mí?, ¿dónde vivirá papá?, ¿cuándo podré estar con mi papá o mamá?

Incitar a los hijos a tomar partido

Utilizar a los hijos de manera consciente o inconsciente. Usarlos como chantaje para dominar, perjudicar o vengarse del otro y hasta como trofeo de victoria, es un error fatal que provoca terribles daños en ellos.

Convertirlos en mensajeros

Eso de estar enviándole razones al ex con los hijos es inaceptable, y menos cuando son para desprestigiar al otro. Hay que tratar los conflictos como personas adultas y civilizadas.

Hablarles mal del ex

Lo que pase como esposos no tiene por qué afectar la relación padre-hijo. Él papá seguirá siendo y la mamá, mamá y eso no debe cambiar a pesar de que ya no estén juntos.

Educar en contradicción

Por el bien de los hijos, padre y madre se tendrán que poner de acuerdo en la educación y tomar decisiones conjuntas. Es dañino que el papá apruebe algo que la mamá no ha autorizado y viceversa. Se debe buscar la unión de criterios.

Denigrar el matrimonio

Todos quisiéramos tener un buen matrimonio, sin embargo, no siempre se da de esta forma. Por eso es importante evitar transmitir a los hijos una idea errónea del matrimonio; no es malo, ni es una pesadilla. Vale la pena recalcarles que la unidad matrimonial es algo por lo que vale la pena luchar, y que algún día cuando encuentren la persona idónea, luchen por compartir juntos la vida.

Y, como puntada final, una premisa básica: se puede acabar el matrimonio pero nunca el papel de papá y mamá. ¡Ser padre es vitalicio e inherente! El hecho que ya no se comparta el mismo techo con la pareja, no quiere decir que las obligaciones como mamá o papá han culminado. Los hijos no tienen por qué sufrir las consecuencias de los problemas de sus padres, pero lamentablemente, muchas veces ellos son los que pagan el precio de la ruptura ... Por eso, nunca hay que perder la esperanza de volver a tener la familia unida y en armonía.

lafamilia.info

95, Niveles de felicidad en parejas, matrimonios civiles y cristianos

Aleteia, 19 octubre, 2016

Cuando se invita a parejas que simplemente conviven a formalizar su unión con el sacramento del matrimonio, es muy común escuchar: *No, nosotros no nos casamos porque una pareja se casó y ahora tienen más problemas que nunca. Nosotros no nos queremos casar porque queremos ser felices sin ataduras. Nosotros no nos casamos porque el amor real y verdadero es el amor libre.* También: *No, nosotros no nos casamos porque mi pareja ya no será el mismo o la misma, me dejará de querer y ahí sí que se nos daña todo.* Y otros dicen: *nosotros no nos casamos porque no creemos en el matrimonio, porque no aceptamos obligaciones.*

No faltan argumentos para que una pareja prescindiera de una relación sana con Dios y viva un auténtico amor matrimonial.

De hecho, los argumentos anteriores también son, a menudo, los mismos argumentos entre los casados sólo civilmente.

La idea errónea de que quienes viven en unión libre son más felices que los casados por la Iglesia viene de *una visión ofuscada de la realidad del amor conyugal como sacramento.*

¿Acaso no hay parejas de hecho cuyos hogares no son precisamente unos modelos de vida familiar? ¿Y acaso no hay parejas de casados por la Iglesia que realmente son felices, parejas que han llegado felizmente y han ido aún más allá de sus bodas de oro matrimoniales, e incluso parejas que han llegado a ser santos? Las hay y no son pocas. ¡Hay de todo!

¿Pero por qué tantas parejas, incluso cristianas, prefieren hacer las cosas fuera de la Iglesia o del contexto sacramental? ¿Por qué se concibe equivocadamente el sacramento del matrimonio como problema, estorbo u obstáculo, y no como lo que es realmente? Porque *faltan las convicciones cristianas fundamentales.*

A menudo las personas que prescinden del sacramento del matrimonio, y también muchas que han fracasado en su matrimonio canónico, *no han entendido lo que es el amor auténtico, ni el valor del sacramento del matrimonio, ni la libertad verdadera que hay implícita, ni el camino de la santificación en familia.*

No se ha entendido que los matrimonios duraderos están hechos de sacrificios, trabajo en equipo, respeto mutuo, admiración por el otro en medio de los normales defectos de todo ser humano, interminables y crecientes dosis de amor, gratuidad, perdón y, lo más importante, de amor a Dios.

Un hombre y una mujer que se casan por la Iglesia con fe y convicción expresan un verdadero amor libre, porque *eligen vivir para siempre unidos con la acción de Dios, que nos hace y quiere libres*. Tratan de elevarse sobre un amor esclavizado o viciado por intereses escondidos bajo la forma de provisionalidad, comodidad, egoísmos y apariencias.

Los cristianos están llamados a vivir la fe en todas las ocasiones y eso muchas veces choca con las mentalidades y estilos de vida imperantes.

El sacramento del matrimonio, como todos los demás, es un signo visible que refuerza la gracia actual y además confiere una gracia especial que ayuda a casados y familia desde muchos puntos de vista.

Jesucristo otorga su gracia o ayuda a los esposos que se casan por la Iglesia para mantener unido su matrimonio. La gracia también ayuda en la educación de los hijos y a alcanzar la salvación eterna.

El matrimonio tiene sus dificultades y, sin esta gracia de Dios, es muy difícil, no imposible, que se superen.

El matrimonio, como los demás sacramentos, no es ninguna piedra en el zapato, no es obstáculo para la realización personal, ni impedimento a la verdadera felicidad; es todo lo contrario: *camino de salvación en familia*.

El hecho de que haya matrimonios canónicos que hayan fracasado no significa que el matrimonio sacramental sea una realidad inviable, no tenga razón de ser, importancia, valor o que sea un problema; evidencia sólo la existencia de problemas o factores negativos que se deberían haber evitado; problemas que una vez han aparecido no han sido resueltos correctamente, si tenían solución.

Las uniones de hecho afectan negativamente al sacramento del matrimonio, familia y su estabilidad. Son relaciones en las que el matrimonio no importa como sacramento y se saca a la Iglesia de la vida.

A las personas que viven estas uniones extramatrimoniales, la Iglesia las invita a un cambio, a darle más cabida a Dios. A poner a Dios el primero en su relación, eso es, precisamente, casarse por la Iglesia.

San Pablo nos asegura que quien tiene a Dios en su vida es nueva criatura en Cristo, y no se refiere sólo a lo espiritual sino también a todo aspecto de nuestro ser y vida cristiana, 2 Co 5, 17.

Vivir en unión libre, ¿da frutos de vida eterna? Puede aportar felicidad humana, pero para el creyente que quiere ser coherente con su fe, es un

remedio muy pobre; estamos llamados a algo más grande. La unión libre no es parte del plan perfecto de Dios para hombre y mujer cristianos.

Muchas parejas son engañadas por la idea de que hay que gozar de todo sin comprometernos, y piensan que lo más importante es gozar la vida sin responsabilidad.

Sería útil preguntarse si esta relación no tendrá acaso como origen el egoísmo, ese deseo del placer sin compromiso serio y responsable.

A menudo las uniones de hecho son unas relaciones inestables; por cualquier cosa y en cualquier momento, se puede ir fácilmente quedando todo en el aire. Al no tener los elementos que garanticen la estabilidad y la permanencia de dicha unión, están expuestas a que se rompan.

Si realmente hay amor, *¿por qué se excluye la estabilidad que ofrece el sacramento del matrimonio?*

Para quien se confiesa creyente, las relaciones extra o prematrimoniales, desde el punto de vista de la fe eclesial, son más problema que felicidad.

Henry Vargas Holguín

96, Sabios consejos en la educación de los hijos

Aleteia, 24 octubre, 2016

Para nadie es un secreto que la forma de la criar a los hijos ha cambiado en estos últimos años, puesto que autoridad paterna, límites, normas, y demás elementos de crianza responsable, han ido perdiendo importancia; tanto así que varios especialistas hablan de una *crisis educativa*, entre ellos Emma Jenner, niñera británica y autora del libro *Keep Calm and Parent On*.

En un artículo del *Huffington Post*, la niñera se declara como una persona optimista y poco alarmista, pero reconoce que lo que ha visto en los últimos años demuestra que los padres de hoy están en apuros: *he trabajado con niños y padres en dos continentes y durante dos décadas, y lo que he visto en los últimos años me alarma*.

Estas son sus cinco razones por las que afirma que la crianza moderna está en crisis:

1. Tenemos miedo a nuestros hijos

Los niños amenazan a los padres con sus caprichos y prefieren ceder a ellos antes de que cojan un berrinche, pero la niñera advierte que esto es un gran error: *¿De qué tenéis miedo? ¿Quién de los dos manda? Deja que lllore si quiere, y vete de ahí para no escuchar el llanto. Pero, por favor, no trabajes de más sólo para agradar al niño. Y, lo más importante, piensa en la lección que le estás enseñando si le das todo lo que quiere sólo por ponerse a llorar*.

2. Hemos bajado el listón

Cuando los niños se comportan mal, en público o en privado, los padres tienden a encogerse de hombros como diciendo: *Así son los niños*. No son así. *Te aseguro que no tiene por qué ser así. Los niños son capaces de mucho más de lo que los padres normalmente esperan de ellos ... La única razón por la que no se portan bien es porque no les has mostrado cómo hacerlo y no esperas que lo hagan. Así de simple. Pon el listón más alto y tu hijo sabrá cómo comportarse*, aconseja Jenner.

3. Hemos perdido las costumbres del pueblo

La experta relata que anteriormente las personas que rodeaban al niño, tenían la potestad para corregirlo, en cambio ahora es al contrario. *En la actualidad, si a alguien que no es padre del niño en cuestión se le ocurre regañarlo, a los padres no les hace ninguna gracia. Quieren que su hijo parezca el niño perfecto, y por eso no aceptan que los maestros u otras*

personas digan lo contrario. Entrarán en cólera e irán a hablar con el profesor antes que con su hijo por haberse portado mal en clase.

4. Confiamos demasiado en los atajos

Jenner no está en contra de las comodidades de la vida moderna, pero advierte que también pueden ser un arma de doble filo. Los padres están más ocupados que nunca, y estoy totalmente a favor de tomar el camino fácil siempre que sea necesario. Pero los atajos también pueden ser una pendiente resbaladiza. Cuando descubres lo bien que Caillou entretiene al niño en un avión, que no te tiene la idea de ponerle los dibujos en un restaurante. Los niños también tienen que aprender a ser pacientes. Tienen que aprender a distraerse ellos solos. Tienen que aprender que no toda la comida va a estar siempre caliente y lista en menos de tres minutos y, si es posible, también tienen que aprender a ayudar en la cocina... Enseña a los niños que los atajos pueden servir de ayuda, pero que resulta muy satisfactorio hacer las cosas por la vía lenta.

5. Los padres ponen las necesidades de los hijos por encima de las suyas

Se nota un deseo desmedido por atender todas las solicitudes de los hijos cuando y como ellos lo pidan: Cada vez con más frecuencia veo a mamás que se levantan de la cama cada dos por tres para satisfacer los caprichos del niño. O a papás que lo dejan todo y se recorren el zoo de punta a punta y a toda prisa para comprarle a la niña una bebida porque tiene sed. No pasa nada por no levantarte en mitad de la noche para darle otro vaso de agua a tu hijo. No pasa nada si el papá del zoo dice: 'Claro que vas a beber agua, pero vamos a tener que esperar hasta llegar a la próxima fuente'. No pasa nada por utilizar la palabra no de vez en cuando. Y agrega: Naturalmente, los padres tienden a cuidar de sus hijos en primer lugar, y esto es bueno. Sin embargo, los padres de hoy en día han ido demasiado lejos, sometiendo sus propias necesidades y salud mental a las de sus hijos.

Finalmente la niñera hace una llamada para evitar que este tipo de educación haga estragos en las próximas generaciones: Pido por favor a todos los padres y cuidadores del mundo que exijan más a los niños. Que esperen más de ellos. Que les hagan partícipes de sus luchas. Que les den menos. Que les pongan rectos y que, juntos, les preparemos para que tengan éxito en el mundo real, y no en el mundo protegido que hemos creado para ellos.

¿Está en crisis la crianza actual? Otros especialistas también se han referido a esta realidad, como Ángela Marulanda: Entrevista Ángela Marulanda. Desafío de ser padres; Pilar Sordo: Las consecuencias de ser papá-amigo; y Steve Hughes: Autoestima malentendida en los niños; ...

Lo cierto es que las consecuencias de una crianza tibia y floja como la que reina hoy en algunos hogares, puede hacer causar mucho daño en los adultos de mañana.

97, El orgullo, lastre en el matrimonio

Aleteia, 25 octubre, 2016

- Mi amor dejás tu café y tu panecillo. Me dijo mi esposa con tono cariñoso.

- No tengo ya tiempo, se me hizo tarde. Fue mi seca respuesta. En realidad sí tenía tiempo, pero consideraba estar disgustado porque no se me había servido en tiempo y forma, por lo que lo despreciaba.

Me consideraba un individuo profesionalmente exitoso a base de mucho esfuerzo, con dignidad y derecho a ser tratado con deferencia en razón de lo que hacía, tenía, sabía; y era capaz de desplantes, groserías, abusos, en una arrogancia que mi esposa pacientemente sobrellevó.

Sin embargo, había comenzado *en mí un incipiente proceso de madurez al darme cuenta de que el amor de mi esposa era auténticamente desinteresado*. Que veía en mí algo más que mis cacareados logros. *Algo por lo que yo era digno de ser amado con obras de abnegación y sacrificio*; un amor en el que respetándome, esperaba que yo a mi vez le entregara el mío, con plena libertad, cada vez más.

Eso, finalmente aligeró mi espíritu venciendo mi resistencia a aceptarme desde la perspectiva de mis defectos y limitaciones, para ir adquiriendo en cambio, la consciencia de una profunda dignidad. *Fue así como pude reconocer y empezar a vencer un falso orgullo que me dominó durante buena parte mi vida ... y progresar en el amor.*

Me tomo un tiempo, pues eran muchas las ideas erróneas arraigadas en mi forma de ser y pensar, *pero el amor obra milagros y mi conversión se fue dando.*

Ahora entiendo que todos nacemos con una herencia genética a la que se habrá de sumar una educación familiar, así como las influencias del medio; *pero que estos factores no determinan en última instancia el destino del hombre, pues esto último lo hace a través de su libertad. Y el mejor uso que se puede hacer de la libertad es entregarla por amor.*

Comprendí que mis padres, consciente o inconscientemente me hicieron sentir que la condición de contar con su amor era lograr éxitos académicos, deportivos, ser competitivo; ganar y sostener una beca, etc. exigiéndome mucho estudio, mucho trabajo, mucho afán de superación como valores absolutos a los que había que supeditar lo demás. Desarrolle así una personalidad por la que *me desesperaba reconocer defectos y limitaciones, en*

un afán de perfeccionismo a través del cual *buscaba erróneamente la aceptación de los demás, ubicándolos en un plano inferior*. Con esta actitud, *anteponía un falso yo a una sana aceptación de mí mismo*, lo que me hizo un daño tal, que alguna vez me vi a las orillas de la depresión y consumo de drogas, a Dios gracias no sucedió.

Era yo un mortal más con defectos y limitaciones, pero, o no las admitía o perdía la paz al intentarlo.

Un día, me comprometí para correr en un maratón; me prepare duro con el siempre afán de competir superando a otros, y... llegue en el último lugar.

Ignorado por un público, lejos de aplausos y agotadísimo, recibí el incomparable trofeo de los abrazos, felicitaciones entusiastas de mi esposa y de mis hijos que corrieron a abrazarme *vitoreando mi gran esfuerzo*, pues no era un atleta natural. Me reconocieron como su campeón, confirmando lo que empezaba a ser mi convicción ... *me amaban solo por ser quien era y daban el justo valor a mis esfuerzos, a mi valía personal, al margen del resultado*.

Yo, que orgulloso consideraba no necesitar de los demás y daba sólo para sentirme importante, *empecé a reconocer, que el amor requiere también, además de generosidad y desinterés en dar y darse, humildad a la hora de recibir los dones de los demás*.

Ahora admito *con un positivo orgullo* todo lo que me ha dado la vida y lo que a ello ha contribuido mi esfuerzo y el de toda mi familia. *He abandonado la actitud de compárame con los demás, así como la aspiración al puesto de primer ministro en el seno del hogar y en mi trabajo*. También a no dar tanta importancia a mi imagen, ni a las opiniones ajenas, sobre todo soy capaz de *obtener gratificación por el esfuerzo hecho, más que por lo logrado*.

La falsa autoestima que lleva a ignorar defectos y limitaciones, así como el falso orgullo resultado de compararse buscando sólo ser superior, son defectos que se pueden transmitir en la educación de los hijos, por ello me esfuerzo en que los míos sepan que su madre y yo los amamos tal cual son y no por sus atributos, lo que sepan o consigan realizar. Así he visto a uno de mis hijos estudiar mucho en una materia que no se le da, para pasar con un maravilloso *panzazo recibiendo de mí y de su madre un diez en actitud*, con el mensaje de que se le ama sin mayores condiciones que las que le sirvan para afirmar su identidad a través del personal esfuerzo y a la libre respuesta a una vocación.

Mi lección de vida es *que la cuestión fundamental en la educación de nuestros hijos es hacerles ver que el cariño que reciben no depende de cómo se ajusten a nuestros gustos*, en enseñarles a obrar libremente y por una razón de amor, no porque necesiten granjearse el aprecio ajeno y menos el de sus padres.

Lo contrario es un chantaje afectivo que terminará haciéndoles mucho daño, pues si tareas tan nobles como destrezas laborales, deportivas,

iniciativas, no están en principio orientadas hacia el amor, acabarán *al servicio del orgullo, para seguir insatisfechos toda su vida al margen de los triunfos que puedan cosechar.*

Sobre todo el mayor daño es que no sabrán crecer en el amor.

Orfa Astorga de Lira

98, Gritos y golpes no ayudan, sino entorpecen la educación

Aleteia, 26 octubre, 2016

Por muy denostados que estén los castigos corporales, sabemos que aún existen familias dónde se siguen dando con frecuencia. Cachetes, azotes, gritos, tirones de orejas... Todavía hoy es aún común escuchar *pues una bofetada a tiempo les va muy bien*.

¿Quién no ha escuchado esta frase de boca de alguien cercano? Yo misma, hablando sobre mis hijos, un día cualquiera, una conocida me soltó esta frase como si nada, como si fuese algo de lo más normal. Le estaba contando algo referente al post de *mi hijo me llama tonta*, cuando me dijo: *¡pues yo del bofetón que le doy no me vuelve a llamar eso en la vida!*

Y es que todavía hoy se acepta con mucha **tolerancia** el castigo físico o azote. Castigos físicos, humillaciones, gritos o menosprecio verbal son gravemente perjudiciales para nuestros hijos.

Siempre que gritamos o pegamos, leve, moderada, ocasional o raramente; siempre, estamos dedicando atención errónea al niño, es un castigo que no funciona.

Gritos y las bofetadas no son buen método, porque nunca enseñan el comportamiento adecuado, sino justo lo contrario.

Gritos y bofetadas no educan porque:

1. Confunden.
2. No enseñan la conducta adecuada.
3. Dan a entender que la violencia física o verbal es el modo de resolver conflictos.
4. Causan sentimientos de rabia y humillación.
5. Bloquean al niño.
6. No ofrecen alternativas.

Gritos y las bofetadas enseñan a:

1. Gritar.
2. Pegar.
3. No dejarse pillar *infraganti*.
4. Mentir.
5. Tener miedo.
6. Avergonzarse.

7. Pagar el enfado con los demás.

Consecuencias psicológicas de gritos y bofetadas:

1. Causan daños emocionales en los niños.
2. Pérdida de autoestima, ya que se creen que son malos por haber hecho algo mal.
3. Al vivir en un ambiente con crispación y recriminaciones constantes el niño aprenderá a pelearse por todo.
4. Al avergonzar al niño continuamente, estamos empujándole a ser tímido.
5. Las críticas generan inseguridad y miedo.
6. El estrés que se respira en este tipo de situaciones provocan que el niño esté irritable.
7. Las persistentes recriminaciones suscitan culpabilidad.

Gritos y cachetes son la primera experiencia que tienen los niños con la violencia, y los niños aprenden a comportarse violentamente a través del ejemplo de sus padres o adultos cercanos. Difícilmente podremos decirle a un niño *no pegues* o *no grites* cuando se les está pegando o gritando.

La Mamá Oca

99, Mensajes erróneos de padres a hijos

Aleteia, 26 octubre, 2016

1- El silencio es oro

Argentum et silentium est aureum oratio: una sabia frase, como casi todo lo escrito en latín. Desafortunadamente transferida de manera errónea al niño. Inculcarle sin más que *el silencio es oro* le enseña a ser pasivo.

En vez de eso, le podrías explicar que es mejor visto mantenerse callado que llamar la atención o hacer comentarios.

Tu propia tranquilidad no santifica estas palabras. Observo a menudo a padres pasivos: *yo no destaco, no hablo, esto no me importa. Los malos son los demás*. Cuando un niño ve este tipo de actitud a la *defensiva* ante el mundo, y con el tiempo se irá dando cuenta de que en algunos aspectos el mundo no es como se lo contaron los *padres antitodo*, ¿a quién le dará la espalda? ¿A quién le va a escuchar? A veces la charla-plata es más valiosa que el oro.

2- Compórtate bien

Igualmente puedes decirle al niño recién levantado de la cama *vuelve a dormir*. Al menos en mi familia, esto es imposible. *Pórtate bien, porque llegará el Coco*, es lo que le decían a mi hermana. El efecto duró poco. Después el invento del Coco mujer y del Coco niño tampoco resultó. Toda la familia de los Coco, fueran quienes fueran, descendió de la guarida.

Asustar al niño no es la solución. A menudo, hacerlo está vinculado a nuestra comprensión del significado de *ser educado*. No le explicamos al niño lo que significa, en nuestra opinión, *ser educado*. Nos gusta decirlo así y pensamos que de esta manera el niño comprenderá que no se comporta bien.

En realidad, el niño se beneficiará más si le decimos: no tires bruscamente de tu hermano, no pintes en las paredes, aquí tienes la hoja de papel, come con un tenedor y no tires la comida a la pared. El niño no sabe que tu concepto de *ser educado* es sinónimo de lo anterior.

3- Estate quieto

Asocio particularmente esta frase con la iglesia, hablando de espacio físico. La corrección del comportamiento de un niño en la iglesia es casi la

normal. Si el niño se mueve demasiado o con sus desplazamientos entre los bancos, a menudo despierta miradas sanguinarias.

El silencio es sordo, porque nadie en la iglesia durante la misa se atrevería decir en voz alta que esto no se puede hacer. En un instante tenemos el resultado del juicio: *Un gamberro, niño travieso, maleducado*. El jurado sigue de cerca cada movimiento.

Muy pocos de nosotros entendemos que al pequeño hombre le resulta difícil sentarse una hora sin moverse, sin una palabra, sin un gesto.

El hecho de que el niño se desplace por la iglesia, le toque la pierna de san José y le mire a los ojos, a nadie le molesta. Sin embargo, en el fondo pensamos que esto no está bien, porque hay que comportarse *correctamente*. Porque hay que orar de manera diferente, no se deben toquetear las figuras de los santos ni babear el rosario. Estate quieta.

¿Has ido a la iglesia hoy?, le pregunto a una niña. Yhmm, responde. No. Me aburro mucho allí. Tengo que estarme quieta y mirar, y a mí me gusta bailar.

4- Esto no se hace

... Porque nosotros, los adultos sabelotodo, hacemos las cosas de otra manera. Tú, niño, lo estás haciendo mal. ¡No se golpea en la pared con el juguete! ¡No se pone el cubo en la cabeza! Tú, niño, observa, escucha, imita. Lo de pensar e inventar déjanoslo a los más listos.

Anteriormente, escribí que *no hay mejor manera de enseñar la creatividad que permitir a que el niño juegue con diferentes aplicaciones. Cualquier padre puede tener un niño creativo*. Ofrecí incluso una receta para tener un niño creativo: *Pequeño, experimenta y hazlo precisamente así, aunque para mí sea incomprendible. A lo mejor descubres algo. Yo lo haré junto a ti*.

5- Se ha estropeado

No vamos a ver dibujos animados, porque la televisión se estropeó. No hay juguete, porque se rompió. No hay mejor manera de enseñar al niño que a través de la peor plaga de la sociedad: *la mentira*. Se lo dices simplemente de una forma oculta. Después de algún tiempo, el niño descubre que la televisión que se *estropeó* es el otro significado de *no la vamos a ver* y que *el juguete está roto* significa: *Yo no quiero jugar contigo*.

Dentro de unos pocos años te espera él con la enseñanza de mentir aprendida: ¡Has fumado! No lo hice, contestas. Estoy empapada de humo. Pero insiste: ¡Huelo claramente el tabaco en tu boca! Pero insistimos: porque estaba respirando el humo del aire... Nosotros mismos nos ponemos trampas delante.

6- Leemos al niño, por eso él leerá también

Leer para el niño es una hermosa práctica. Creo, sin embargo, que insuficiente. Los niños no leen libros porque no ven una cultura de lectura en torno a ellos. No ven la misma pasión por la lectura por parte de los adultos. Crees quizás que lees libros ... Piensa ahora, cuando lo haces. Preparas un té, sacas una manta calentita. Echas un vistazo al reloj, tienes unos minutos para ti mismo. El niño se ha dormido. Descansas. Lees. Él, que te imita no podrá tomar un ejemplo, porque no ve lo que podría imitar. Leer con tu hijo al lado es difícil. Vale la pena, sin embargo, mostrarle tus libros, hablarle de las historias que hemos leído. A un niño se debe demostrarle que: *La lectura de los libros es el juego más hermoso que inventó la humanidad*, W. Szyborska.

7- No seas como una chica

Tengo que reconocer que, como mujer, cuando lo escucho me dan ganas de llorar. Porque al niño se le niega el gran mundo de los sentimientos. Entiendo, corazones salvajes de los hombres, pero el pequeño chico necesita cariño, abrazos, necesita llorar... porque es, sobre todo, un niño.

8- Los niños y los peces no tienen voz

En el centro de la habitación. Se detiene. Con los ojos llenos de lágrimas. Escucha palabras que hieren sobre él mismo. Se puede castigar también con las palabras. Las palabras pueden herir a pequeños y mayores.

Pero yo ... Ahora hablo yo. Los niños y los peces no tienen voz, recuerda. Y recordará. No te hablará de sus sueños, miedos, problemas. Emocionalmente estará muy lejos.

Los peces no tienen sentimientos. Los niños tienen sentimientos. La falta de voz hiere sólo a una criatura, al niño.

Somos tan arrogantes como personas, como padres, que escuchar las palabras de alguien más pequeño, por su condición social, edad, educación, es impensable para nosotros. Escuchar a un niño es casi un deshonor, porque él tiene que escucharnos a nosotros. Sobre todo cuando el niño nos llama la atención cuando hacemos algo incorrecto.

9- Aún no me has pagado por tus alimentos

Los padres tienen diferentes maneras de enseñar a agradecer. El *ranking* de la peor debería ganar la frase *Aún no me has pagado por tus alimentos*. Mostrarle al niño nuestro amor y esfuerzo en forma de deuda es un abuso. Produce en el niño mucha tensión y sensación de que tiene que ganarlo todo y pagar por todo.

La entrada en la edad adulta es una liberación para el niño del sentimiento de culpa por su vida a crédito y termina en un contacto mínimo o

nulo con sus padres. Amar es gratis. El amor por el amor y la gratitud ya llegarán. Es un cliché, pero funciona.

10- En mis tiempos

La frase *en mis tiempos* se encuentra al final, ya que conlleva una cierta nostalgia del pasado, y también es el mensaje más divertido. Casi todos mis amigos dicen que la escucharon de sus padres *antes, eso sí que eran tiempos, y ahora ... En mi época, era impensable. Una vez tuve un ...* Nos perdemos en los nuevos tiempos y esta es nuestra respuesta.

Aquí, sin embargo, no soy tan rigurosa. Este lema verbal de los padres a menudo nos irrita, sobre todo cuando se abusa de él y sólo sirve de introducción a la crítica de los comportamientos de los niños o adolescentes, pero también conecta las generaciones, ya que puede convertirse en una impresionante historia del pasado.

No existe un sólo camino hacia la educación. No hay una única forma de conducta. Es importante que en cada una de las formas elegidas pensemos en los sentimientos de la otra persona y en cómo nuestro camino afecta y da forma a los caminos de las nuevas y pequeñas personas todavía.

Marlena Bessman-Paliwoda

100, Ayudar a tus hijos en los estudios sin despeinarte

Aleteia, 31 octubre, 2016

Las tardes en casa no deberían ser anticipo a la Tercera Guerra Mundial. En teoría no debería haber trincheras entre hijos y padres, que a la primera de cambio hacen sonar la alarma de ataque inminente ante la acumulación de batallas perdidas. Y es que, aunque parezca que nada podemos hacer ante la lucha diaria, uno debe preguntarse: ¿qué tal si cambiamos de estrategia? ¿Qué tal si me paso al otro bando para entenderle?

Aquí tienes unas sugerencias para que tu hijo y tú estéis en el mismo bando.

Para los pequeños:

1. Ten siempre en cuenta si ha tenido cambios en el curso. Que esté en una clase con niños que no conoce, que tenga un nuevo profesor y por supuesto si ha cambiado de colegio, puede que esté pasando factura a su motivación a la hora de estudiar por las tardes. Ten en cuenta esos factores para centrarte más en su estabilidad emocional que en sus calificaciones.

2. Es el mejor momento para sembrar. Los hábitos como el orden o la responsabilidad se adquieren en los primeros años de vida. Es muy importante que te centres en inculcarles hábito de rutina para que cada vez les cueste menos dedicar un tiempo de su día al estudio.

Para los mayores:

1. Valora más su voluntad que el resultado. Los padres comunicamos sin palabras. Si tu hijo adolescente ve que solo te fijas en su nota no dará sentido a poner toda su voluntad en sacar con éxito sus estudios. Si ha habido malas calificaciones, siéntate con él y pregúntale qué crees que ha pasado. Encontrar en ti un aliado y no un enemigo puede ayudar a un buen resultado final.

2. Destierra algunas frases para dirigirte a él. Trasmitirle que dudas de su capacidad con expresiones del tipo *vas a repetir curso seguro* hará que se infravalore. Ningún amigo o profesor mejor que tú puede decirle con palabras o gestos que él es maravilloso, que le amas por encima de todo y que te parece una persona única y singular que tiene gran capacidad para todo lo que se proponga. Escúchale sin criticar e intenta razonar lo que te cuente.

3. Castigos sin cadena perpetua. Es tentador castigar de por vida a un hijo por sus bajas calificaciones. Sin embargo ... a partir de la tercera semana no funciona. Si sabe que haga lo que haga no tendrá recompensa, cada vez encontrará menor sentido al esfuerzo. Los castigos deben ser a medio plazo y realistas.

4. Buscad técnicas de estudio útiles. Ante un fracaso en los estudios, dialoga con él. Si sus medios para el estudio no están siendo adecuados, buscad juntos una solución. Proponle investigar qué técnicas pueden ser buenas y deja que pruebe con alguna diferente a la que está acostumbrado. Y si él opta por una, déjale libertad para utilizarla. Debe llevar las riendas en su camino, tu único papel es fomentar su ilusión por buscar soluciones realistas.

5. Comunícate con el profesor. No puedes enfadarte sólo por los resultados si has pasado de puntillas por el día a día de su vida escolar. Habla con su profesor para conocer cómo es su comportamiento, si hay algún elemento que le puede estar creando inestabilidad emocional y qué tipo de amistades le rodean en el colegio. Y no olvides: fomentar que preste atención en clase es fundamental para su éxito escolar.

6. Poned juntos un horario y limita el uso de las nuevas tecnologías. Es básico que sepa distribuir su tiempo y no eternizarse delante de los libros. Aprovechar cada minuto es clave. Respecto a la utilización de móvil u ordenador, habla con él de lo disruptivo que puede llegar a ser y sé tú su ejemplo. En su presencia no utilices el móvil de forma constante. No puedes pedirle algo y hacer tú lo contrario.

Sean grandes o pequeños, ten en cuenta que quienes estudian son ellos y no tú. La labor que tienes es de supervisión y vigilancia para su responsabilidad, pero no de estudiar o hacer sus deberes. Acostumbrarles a esa independencia hará que crezcan en autoestima en todas las facetas de su vida.

Y lo más importante: proponles tener en su escritorio una pequeña imagen de la Virgen o un crucifijo, para que cada tarde encomienden su esfuerzo al Señor, le pidan por sus intenciones y le den gracias por sus dones. En tu caso, pídele serenidad para acompañar a tus hijos en sus estudios y capacidad para ver en ellos un regalo maravilloso que Él te concede.

Sofía Gonzalo

101, Cuándo buscar consejo en problemas de pareja

Aleteia, 31 octubre, 2016

Debemos saber que *toda pareja* pasa siempre por momentos *de tensión, de malentendidos*, e incluso, de *cambios de estado de ánimo* por la misma presión actual de la vida moderna.

Pero cuando una pareja toca *con frecuencia* el tema de *la separación o las tensiones* y desacuerdos son *permanentes* y cada vez más *difíciles de manejar*, es necesario acudir a ayuda profesional. Si además esta ayuda se busca **a tiempo**, se podrán trabajar las dificultades inmediatas sin esperar hasta que los conflictos alcancen dimensiones casi inmanejables.

Buscar ayuda profesional es síntoma de madurez en la pareja pues significa que son *conscientes* que *no siempre* se pueden resolver las propias crisis y que una persona *preparada* para hacerlo, y *desde fuera* de la pareja, puede *ver mejor* y de manera *objetiva* el origen del conflicto. Para que este recurso dé el fruto esperado es importante tener en cuenta lo siguiente:

¿A quién recurrir para ayuda profesional?

1. *Comienza* por hablar con tu *guía espiritual*, el párroco o la persona encargada de la *pastoral familiar* de tu parroquia. Ellos de pronto pueden inicialmente saber si un *Retiro de parejas*, un *Encuentro Matrimonial*, o algún programa de *talleres de familia* que ofrezca la diócesis les puede ayudar.
2. Si realmente necesitan de un profesional, busquen los *centros* universitarios o del condado que ofrezcan *asesoría o asistencia psicológica a parejas*. Entre los psicólogos hay además algunos que se especializan en terapia a parejas.
3. **En muchos casos** se comienza primero por una *terapia individual*, donde cada uno pueda expresar lo que siente y sanear sus propios conflictos para luego poder *trabajar como pareja*.

¿Cuál es la mejor actitud para una terapia de pareja?

1. Lo ideal es *no llegar a la terapia* con la idea de *separación* sino *abiertos* a buscar siempre *una oportunidad* para mejorar la relación.
2. Es conveniente que *asistan las dos personas*. Pero a veces uno de los miembros de la pareja no está seguro que sea lo mejor o, peor aún, no lo considera necesario. Otras personas rehúsan la terapia porque no tienen claro

el papel del psicólogo o terapeuta o porque *hay muchos temores* por verse *confrontado* en muchas cosas de las cuales se siente responsable.

3. Si a pesar de intentar por todos los medios, una de las personas rehúsa asistir, *aquella que sí está convencida* de la importancia de hacer una terapia *debe hacerlo* pues si uno de los dos logra trabajar sus problemas, eso puede ser ya una primera forma de lograr ayuda para el otro. De hecho, cuando uno de los dos se permite ver las cosas desde otro ángulo, transmite al otro un mensaje positivo que no sólo ayudará a la relación sino que puede terminar influyendo en la actitud del otro y motivándolo a que también busque ayuda.

4. Si la separación es ya inminente, la terapia puede ayudarlos a **elaborar el duelo** o la separación de la manera *menos traumática* posible, sobre todo **si hay niños** de por medio.

¿Cuándo es necesario consultar?

1. Cuando los celos empiezan a ser *insoportables e inmanejables* y se convierten en un motivo constante de peleas.

2. Cuando hay *infidelidad*. Tal vez es una de las razones en que es urgente y necesario consultar por todo el daño que esto genera y las implicaciones emocionales que conlleva para la persona herida.

3. Cuando las relaciones con otros, como *la familia política, los hijos, amigos, están interfiriendo* de una manera inadecuada en la relación de pareja.

4. Cuando los *problemas económicos* se convierten en un bumerán permanente de conflictos e incomprensiones al interior de la pareja.

5. Cuando *la sexualidad* es motivo de *insatisfacción* para los dos, por ser rutinaria o por *diferencias significativas* en la expresión de la misma. O cuando es *poco grata* para uno de los miembros de la pareja, ya sea porque siente que su pareja *no la respeta, o no la valora* en su propia identidad sexual.

6. Cuando hay una *enfermedad mental* que está impidiendo una relación de pareja armónica.

7. Cuando hay **violencia física o psicológica** de uno de los miembros de la pareja o de ambos.

8. Cuando en la relación se empiezan a manifestar *expresiones de frialdad, ironías, sarcasmos*, con una frecuencia suficiente como para afectar la relación.

9. Cuando la *comunicación está deteriorada* hasta el punto de solo hablarse para la funcional o incluso manejar silencios y evasiones prolongados. O por el contrario, cuando la comunicación se empieza a basar en **palabras agresivas, insultos y humillaciones** del otro.

Es importante tener presente que siempre se puede aprender a amar más y mejor y que la gracia de Dios pasa también a través de personas calificadas que puedan ayudarles. Una relación de pareja armónica y feliz prolonga la vida, genera salud y bienestar físico y psicológico. ¡Por esta razón es conveniente buscar ayuda!

Más sobre el tema en [Herramientas para la solución de conflictos](#) y [Las soluciones que buscas](#). **Lecturas complementarias:**

Carlos Cuauhtémoc Sánchez, *La última Oportunidad. Superación Personal y Conyugal*. Ed. Selectas Diamante, 1994.

Gustavo Salesman, *Cómo llegar a obtener un matrimonio feliz*. Ed. San Pablo.

Doris Helmering, *Cómo alcanzar la felicidad con su pareja: Una técnica para lograr la armonía en su relación afectiva*. Editorial Norma, 1988.

Alba Liliana Jaramillo

102, Prueba de la verdad en el amor conyugal

Aleteia, 1 noviembre, 2016

Es indispensable purificar, corregir entre los esposos las formas de amor humano, como: *el gustarse, el quererse, el amarse*, que deben vivirse desde el plano de la libertad y el respeto.

Es indispensable cuando:

El gustar, propio de la atracción corporal se convierte en egoísmo de acaparamiento sexual.

El querer, propio de emociones y sentimientos del corazón, se convierte en acaparamiento afectivo o afán posesivo.

El amar, propio del espíritu en su voluntad de darse, se convierte en egoísmo.

¿Qué cualidades de esos amores, de suyo nobles y necesarios, hablan de su verdad e intensidad? Aquí unas preguntas que te ayudarán a saber si de verdad amas a tu pareja:

1. **Abnegación:** *Obras son amores y no buenas razones.*

Se expresa por ejemplo cuando el esposo deja dormir a su amada que acaba de dar a luz, atendiendo al bebé por la noche para luego irse con ánimo a trabajar; o la esposa que apoya un exiguo presupuesto trabajando fuera del hogar, para regresar cansada y atender a los hijos sin perder la paz.

Lo normal es que entre esposos el amor de donación se viva en el ordinario acontecer de cada día a través de sacrificio espontáneo, voluntarioso, propios intereses y deseos, sin importar los costos.

Pero también la abnegación se deberá vivir en medio de duras experiencias, como enfermedades, crisis económicas, laborales ... que implican cambios, ajustes, y el recomienzo muchas veces penoso.

Entonces a la pregunta *¿Cuánto me quieres?*, corresponde más bien: *¿Cuánto estarías dispuesto a sacrificarte para hacerme feliz?*

2. **La lucha contra el amor propio:** *Tenías razón, pero debiste tomarme en cuenta en tu iniciativa, pudiste esperar un poco; se podía gastar un poco menos; sí, quedé en llegar temprano, pero se me olvidó ...*

Se expresa cuando se cede en diferencias, en lo pequeño, sólo para hacer la vida agradable: la camisa con alguna arruga, la sopa un poco salada, retraso, impaciencia en la escucha al llegar de la oficina, tal o cual defecto de comunicación; o no darse, cumpliendo al pie de la letra compromisos hechos hasta en los menores detalles.

Muchas veces, resulta difícil vencer egoísmos sutiles pero muy dañinos que nacen de vanidad o amor propio y que escapan fácilmente a la voluntad, por negarnos a reconocerlo o ser defectos muy arraigados. Es necesario morir un poco a nosotros mismos para hacer felices a los demás.

Aquí la pregunta es: *¿Si no soy capaz de ser mortificado y fiel en lo pequeño? ¿Lo seré en las exigencias y pruebas grandes a que la vida me pueda someter en mi matrimonio?*

3. Rectitud de intención. En el egoísmo se da sólo para recibir o se busca primero recibir antes que dar, se trata de un defecto que no suele ser muy evidente. Un ejemplo en un diálogo:

- Mi amor: te invito a salir esta noche.
- Gracias, entonces vamos a cenar.
- Bien, me habría gustado ir al cine pero iremos a donde desees.

Quien invita sabe bien que la respuesta del cónyuge será:

- Bien, entonces iremos al cine, en otra ocasión cenaremos fuera.

Una misma acción puede tener distintas intenciones, y sólo son rectas cuando no se antepone el propio provecho o interés al bien de la persona amada. Como cuando a propósito no se es claro o no se busca escuchar sinceramente al otro, porque seguimos nuestros propios motivos.

Si amar es primero dar y comprender, debemos preguntarnos: ¿Soy feliz entregándome sinceramente o sigo mis propios deseos?

4. Respeto a la persona y su libertad. *¿Dónde estuviste? ¿Con quién hablaste? ¿Por qué lo miraste de esa manera? ¿Para qué te arreglas tanto? No son celos, lo que pasa es que te quiero mucho; yo sé lo que te conviene; si me quieres obedéceme ...*

El buen amor no impone formas, gustos, opiniones, no convierte al otro en objeto de placer por una sexualidad desintegrada, ni en punto de mira de acaparamiento afectivo de quien necesita recibir innumerables muestras de cariño, como si estuviera enfermo.

El amor maduro no es absorbente y celoso, no tiene la creencia de unos derechos exclusivos ni recurre a coacción, a chantaje afectivo o reproche sólo en apariencia bien intencionado.

Entonces la grave pregunta es: *¿Respetamos realmente la libertad del otro o nos regimos por imposiciones que lo instrumentalizan?*

5. Libertad en la entrega. *No me casé enamorada, sucedió que ya tenía edad y me estaba quedando solterona. Otro ejemplo: Me casé presionado por intereses de mi familia, no se respetó mi libertad de elegir.*

En ambos ejemplos, el problema realmente es que no fueron capaces de decir que no a una unión sin amor, porque ellos mismos no supieron ser libres.

Se debe entregar el amor libre de coacciones externas e internas que lo falsifican, somos libres no sólo porque nadie nos obligue, sino que por señorío, somos capaces de entregar nuestra propia libertad por amor. Porque amar es pertenecer libremente al otro, al contrario del amor egoísta que solo busca poseer a la persona amada.

Si el consentimiento en la unión es realmente un acto libre, se deberá ir actualizando en cada acto de amor. Siendo así, la pregunta es: *¿Nuestra entrega es libre o nos sentimos externa o interiormente forzados?*

El amor conyugal maduro es entrega total, plena, libre y desinteresada que une lo más íntimo entre esposos. Dar y recibir no se puede comprar ni vender, sino sólo regalar libre y recíprocamente.

Orfa Astorga

103, Educar la espiritualidad en la familia

Aleteia, 3 noviembre, 2016

Como vimos en el artículo anterior, la espiritualidad en la vida familiar es una gran herramienta para vivir con mayor plenitud y darle a la vida sentido trascendente.

Ahora proponemos una serie de tips muy concretos y prácticos que pueden servir de apoyo a padres de familia, educadores, catequistas y a toda persona involucrada en la formación integral, para *formar* esta espiritualidad en todos los miembros que conforman la familia.

1. Revisa tus propias creencias: Pregúntate qué convencido estás de lo que crees, profesas y qué practicas. Pregúntate qué tipo de vida espiritual quieres para tus hijos y cómo se la vas a dar. Acuérdate que el ejemplo y lo que tus hijos ven es lo que más educa. ¿Vas a Misa todos los domingos? ¿Rezas frecuentemente? ¿Tienes presencia de Dios cotidianamente?

2. Incluye la espiritualidad en la vida de tus hijos desde muy temprana edad. Los niños pequeños no comprenden quién es Dios, pero si les hablas de Él, empezarán a familiarizarse y a conocerlo. Cuéntales la Historia Sagrada a manera de cuento, háblales de la vida de Santos, rezad juntos.

3. Aprovecha las actividades de la vida cotidiana para enseñarles a vivir una Espiritualidad natural y espontánea. Enséñales a agradecer cuanto tienen: papás, amigos, abuelos, perro, talentos ... Enséñales a dar a los que tienen menos, compartir, amar ...

4. Dale la importancia que merece a los eventos sagrados: Bautismo, Primera Comunión, Confirmación ... Haz hincapié en la grandeza que éstos merecen, que lo más importante es recibir la gracia de Dios, que por lo tanto se hará un evento bonito, alegre, con todos los amigos y familiares. Que esos momentos merecen preparación, alegría, porque Jesús es lo mejor. Tú, como papá o mamá, tienes que estar convencido de esto, transmitirle esa alegría, ese amor, esa importancia.

5. Apóyate en instituciones, personas o catequistas que puedan colaborar contigo en esta formación espiritual. Acude a tu parroquia, donde seguramente habrá algún movimiento bien establecido que te dé los elementos para lograr esto con mayor facilidad, logrando que sea atractivo.

6. Haz que sea divertido, atractivo. Logra que les guste realmente. Adapta información y formación a la edad de tus hijos. Actualízate, que tus comentarios y ejemplos se adapten a lo que ellos viven, oyen, perciben ... Que no vean la

espiritualidad como algo del pasado y de viejecitos que no tienen relación alguna con su vida. Al contrario, que la vean como el arma maravillosa que les da sentido a su vida.

7. Enséñales una forma sencilla de orar. Que platiquen con Dios como platican con un amigo. Que vean en Jesús a su confidente, a su mejor amigo. Que reconozcan que Jesús le puede escuchar, ayudar, impulsar a ser mejor.

8. Dale carácter *espiritual* a cualquier festividad religiosa. Procura hacer contrapeso con tanto materialismo y comercialización que presenta la sociedad. La Navidad es importante porque nace Jesús; la Pascua lo es porque Jesús resucita... y así en cada festividad. Llénalo de contenido espiritual sin quitar regalos, diversiones, atractivos. Hazles saber que es bonito porque se tiene a Dios.

9. Con los jóvenes aprovecha sus inquietudes intelectuales, su capacidad crítica, conducta rebelde, para que estudien, profundicen, investiguen y finalmente se convenzan de la grandeza de Cristo. Hay que retarlos para que caigan en la cuenta de que Cristo es quien dará sentido a sus vidas.

10. En todo esto actúa con gran amor y respeto por nuestros hijos, porque ellos son merecedores del gran amor de Dios. Lo tienen que conocer, sentir y amar. Como padres católicos es nuestro deber y nuestro compromiso con Dios.

Cecilia Elizondo L.

104, Encender el fuego del espíritu en los nietos

Aleteia, 3 noviembre, 2016

Todos hemos escuchado más de una vez que los padres están para educar y los abuelos para malcriar ... total, ya hicieron el trabajo duro con sus propios hijos y ahora es tiempo de disfrutar con los más jóvenes de la familia. Si bien es cierto que los primeros educadores de cualquier menor son sus padres, los abuelos, por la misma razón que no son responsables directos de velar por lo cotidiano en sus nietos, tienen una gran oportunidad de enseñarles algo que no es tan fácil de aprender: a encender el fuego del espíritu para valorar lo bueno y lo verdadero, para así hacer las cosas con pasión.

La mayoría de los abuelos tiene un rol subsidiario en la relación con sus nietos. Es decir, el abuelo o la abuela no es el directo responsable de la educación de su nieto. Suele suceder que comparten algún tiempo de juego u ocio con ellos, sea porque se les encomendó un cuidado esporádico o porque están en una visita de rutina. Por eso, las horas que pueden pasar con los chicos es una excelente ocasión para ayudarlos a ser mejores personas, a encontrar la motivación en sus propios corazones y no sólo en gratificaciones externas, y para aprender a valorar verdad, belleza y buenas costumbres.

¿Cómo lograr tan compleja tarea? Aquí les damos algunos consejos:

1. Platón decía que enseñar es escribir en el alma de los hombres. Y es cierto. Para entender el gran potencial que existe en una relación intergeneracional, es imprescindible que los abuelos tengan muy claro que deben saber llegar al corazón e inteligencia de sus nietos. Dice un lema muy antiguo que *enseñar no es como llenar un vaso, sino como encender un fuego*. El combustible está dentro de cada persona. Depende de cuán cerca se ponga de una llama, para que se encienda. Y los abuelos son las personas ideales para hacerlo porque tienen tiempo, ganas y experiencia de vida suficiente para compartir con los más pequeños las cosas buenas de la vida.

2. ¿A qué nos referimos con las cosas buenas de la vida? Dependiendo de la edad de los nietos, se pueden compartir momentos escuchando buena música, leyendo un buen libro, contando una historia real que transmita cultura o viendo una película que permita una discusión sobre los valores involucrados, entre otros. No se debe perder de vista que deben ser momentos entretenidos, de acuerdo a la edad de los nietos, procurando que no se vuelva tedioso el tiempo de atención, en donde el primero habla sin parar y el segundo está pensando en cualquier otra cosa menos en lo que le están diciendo.

3. La clave de la educación es la motivación. Un abuelo debe llevar al nieto a un fin sin coaccionarlo, debe lograr que se sienta atraído, por ejemplo a

apreciar la música clásica, sin empujarlo. Hay que respetar los gustos del niño o del joven e ir inculcándoles poco a poco lo que le gusta al maestro. Esto se logra contagiando el propio entusiasmo por lo que se quiere enseñar. El abuelo debe saber qué botón apretar en cada uno de sus nietos para motivarles, de la misma manera que un pintor sabe escoger colores para lograr el matiz deseado. Educar es también un arte. Y siguiendo el ejemplo del pintor, cada niño es distinto, por lo que el resultado que se plasme en cada niño será tan diferente como cada obra del artista. Por eso, el trabajo del abuelo para despertar emociones extraordinarias se iniciará y desarrollará independientemente con cada uno de sus nietos, según edad y personalidad.

4. La mejor herramienta para enseñar es el ejemplo. Los más jóvenes, al ver una cierta perfección, sienten el deseo de aprender porque están constantemente buscando modelos de identificación. Un abuelo con un espíritu apagado, sin pasiones o aficiones, normalmente le resultará aburrido a su nieto. Sin embargo, ¿quién no ha disfrutado junto a algún abuelo un momento de fascinación frente a su caja de herramientas, en la cocina preparando algún postre o en su biblioteca? El ejemplo es un resorte natural muy importante y produce una motivación única.

5. Nada enciende más el fuego del espíritu que la pasión por la belleza de bondad, verdad y bienes morales y estéticos. En una época en la que, desafortunadamente, el *reggaetón* inunda los espacios musicales, ¿no hay algo mejor que un abuelo pueda enseñar cuando hablamos de música? Este es sólo un ejemplo de todo lo que un abuelo puede transmitir a las generaciones más jóvenes. En lugar de quejarse de que los nietos pierden el tiempo en trivialidades, hay que arriesgarse y tomarse el tiempo de ir transmitiéndoles el valor de abrir la mente a nuevos ángulos de la vida que no conocen, porque nadie se los ha puesto al frente o porque la rapidez de la tecnología actual no les enseña a reflexionar. Un abuelo puede ayudar a formar un corazón fuerte y noble, que se entusiasme por lo que realmente es bueno, por aquello que cultiva el espíritu y humaniza a la persona.

El mejor profesor no es el que repite en orden lo mismo siempre. Tampoco es, necesariamente, el mejor expositor. El mejor maestro es aquel que mueve los corazones de los alumnos y logra despertar el hambre por conocer, el deseo de cultivarse como personas. Sin duda, son tareas que un abuelo con ganas y pasiones puede lograr en cada uno de sus nietos.

La Mamá Oca

105, Preguntas necesarias sobre sexualidad antes de casarse

Aleteia, 4 noviembre, 2016

¡Es tan emocionante estar prometidos! Es un periodo muy especial, muy *atareado*, lleno de familia, amigos y muchísima planificación, es tan divertido como abrumador a la vez. Sí, sin duda tu lista de tareas pendientes es larguísima, pero hay una cosa más que tienes que añadir: una conversación sobre sexo con tu prometido.

Por mucho que prefieras centrarte ahora mismo en la búsqueda de vestidos de novia, y no hay nada malo con deleitarse en esta tarea,, es crucial que reserves unas cuantas noches dedicadas al compromiso vital que estás a punto de realizar, incluso fuera de vuestras sesiones de cursos prematrimoniales.

La razón es que, una vez terminado el pastel nupcial, hay una serie de consecuencias reales y maravillosamente complicadas tras dar el *sí quiero*. *No dices sí a un día, dices sí a toda una vida con alguien. Y eso, incluye el sexo.*

En este periodo como prometidos deberíais esforzaros especialmente en ser totalmente sinceros uno con otro. Más fácil decirlo que hacerlo, ¿verdad? *Hablar de sexo con la pareja a veces puede ser difícil, casi tabú, incluso en las relaciones más comprometidas.*

Pero en realidad lo único que necesitas es pasar unos cuantos temas de conversación sencillos para superar la vergüenza y llegar a una conversación más profunda y significativa.

Teresa Violette, psicoterapeuta asociada al Instituto CatholicPsych en Nueva York, explica que *hay tres preguntas sobre sexo que toda pareja de prometidos debe preguntarse antes de casarse.*

Conversar sobre estos tres puntos ayudará a fortalecer el vínculo de vuestro matrimonio, así que intentad no pasar de puntillas a través de ellas debido a vergüenza, culpa o incluso a presión del tiempo. Estas cuestiones sientan la base preliminar para el tipo de confianza y comprensión que queréis cultivar en vuestro matrimonio.

1. Para ti, ¿cuál es el significado y el propósito del sexo?

Puede parecer una pregunta bastante grande, pero tomáoslo con calma y pensad tranquilamente en cómo definís *cada uno de vosotros* el sexo. Entre

la educación religiosa, las experiencias vitales y las influencias seculares, puede que tu pareja y tú no tengáis la misma percepción del sexo. Por tanto, descubrir cuáles son vuestras verdaderas creencias y pensamientos es el primer paso para la *negociación y el alineamiento de vuestras perspectivas, en pos de un matrimonio feliz y sano.*

Reflexionad y procesad juntos e id a cursos de preparación al matrimonio, Violette. *El compromiso mutuo total y fructífero es siempre una elección libre. A menudo hoy día, en estos tiempos, el sexo se relaciona mucho con el placer egoísta de cada uno. Pero el sexo no debería ser egoísta.*

Así que es importante que habléis de sexo antes del matrimonio y que escuchéis de verdad lo que cada uno tenga que decir sobre el tema. Violette anima a las parejas a abrazar *esa conexión entre dos que se convierten en uno.* Vuestras necesidades individuales son importantes por igual, con la idea de que estáis *juntos* en vuestro matrimonio.

2. ¿Qué preocupaciones médicas tienes?

El sexo marital está basado en la conexión espiritual, pero el cuerpo sigue teniendo una gran importancia. Por eso Violette recomienda visitar a un médico para determinar si ambos estáis físicamente sanos y si no sufrís ningún problema para tener relaciones sexuales.

Sobre todo si hay impotencia, explica la terapeuta, señalando que la salud física es algo más que las ETS. *Esto supondría la incapacidad para participar en la unión marital. Es bueno que un médico haga un seguimiento para descubrir la causa subyacente y pasar por una intervención médica, si tu marido la necesita.*

De igual forma, Violette explica que deberíais evaluar si estáis capacitados para tener hijos. Si tu prometido o tú os sometisteis en el pasado a un procedimiento médico *con el propósito de la infertilidad*, ¿todavía mantenéis esa decisión? ¿Hay forma de revertir la operación si quisierais tener hijos?

Estas y otras cuestiones son las que debéis tratar mutuamente y con vuestro médico, para que tengáis una imagen completa de las capacidades físicas del otro y también de vuestras limitaciones como marido y mujer.

3. ¿Qué debería saber de tu historia sexual?

Al margen de las creencias religiosas, la realidad es que muchas personas no esperan hasta el matrimonio para ser sexualmente activos. Dicho lo cual, esto no quiere decir necesariamente que *permanecer virgen hasta el matrimonio sea imposible* o que una pareja prometida no haya estado esperando por el otro.

Lo cierto es que la historia sexual de cada persona es única, así que tu prometido debería tener una idea de cuál es la tuya, y viceversa. *Esta parte de*

la conversación puede ser especialmente sensible, así que tened en cuenta que el propósito no es suscitar vergüenza ni celos.

Responder a esta pregunta facilita crecer en unidad, conexión y comprensión de la otra persona, Violette. Cuando te casas con alguien, abrazas a esa persona por completo tal y como es.

Aquello que reveles y hasta dónde llegues en tus explicaciones depende de ti. Lo fundamental es formar lo que Violette denomina una *línea abierta de comunicación*.

De verdad creo que, cuando hay respeto, se puede conversar sobre prácticamente todo, afirma. Cualquier tipo de vergüenza en el historial sexual de uno sería muy inapropiado. El objetivo es la unidad. Hablar las cosas ayudará a reducir los obstáculos para lograr una unidad en vuestro matrimonio.

Aunque Violette sí aconseja ser precavidos a la hora de entrar en demasiados detalles. *Creo que hay recuerdos que no tienen por qué ser revividos*, explica, refiriéndose a casos especiales de **supervivientes de abusos sexuales**.

En este sentido, si tú o tu prometido habéis sufrido agresiones sexuales, Violette recomienda que vayáis a recibir tratamiento psicológico y postraumático para ayudaros a sanar y corregir potenciales problemas en vuestro matrimonio. No es algo fácil superarlos y no hay ninguna vergüenza en recurrir a ayuda externa.

También deberíais plantearos buscar ayuda profesional si tú o tu prometido sois **adictos a la pornografía**, problema muy real y grave para algunas personas hoy día.

Las relaciones pueden ser muy poderosas para una curación emocional, explica Violette. *Pero, si os enfrentáis a problemas médicos o emocionales, recurrid primero a la atención profesional de un terapeuta.*

Puede que abordar cuestiones sexuales no sea pan comido, pero os ayudará a prevenir malentendidos que oxiden vuestro vínculo más adelante y os acercará mucho más a ti y a tu prometido.

Sexochristine Stoddard / Aleteia for her

106, Evitar que el estrés afecte a los hijos

Aleteia, 6 noviembre, 2016

Un niño no debe sufrir estrés. La esencia de una niñez sana es alegría y juego. Incluso el desempeño escolar, aunque suponga esfuerzo, no debe ser generador de tensión. Como tampoco deben serlo factores adversos que los tiempos actuales pueden llevar consigo. Es tarea de los padres ayudar a los hijos a vivir en paz.

Se considera que el estrés afecta sólo a los adultos, pero en estos tiempos también recae sobre los más pequeños de la casa. ¿A qué se debe? Algunas causas podrían derivarse de estar tan expuestos a medios de comunicación, situaciones conflictivas en familia y sobrecarga de actividades.

¿Qué estresa a los niños?

Un *ambiente familiar conflictivo* es uno de los mayores generadores de estrés en los hijos, en especial la relación entre padre y madre. Así lo corroboran diversas investigaciones, las cuales han comprobado que una relación conyugal sana, amorosa y respetuosa, provee estabilidad y seguridad a los hijos.

Pero además de la relación de los padres, también influye la relación de padres con hijos. Cuando los padres regresan a casa después de la jornada laboral y deben continuar con las tareas del hogar, ayudar a los hijos en deberes escolares y pagar cuentas, entre otras, contribuye a que en muchos hogares, más que un ambiente afectivo y alegre, se viva gran cansancio que afecta a todos, incluyendo a hijos.

Del mismo modo, *el poco tiempo que queda para la socialización* también ha llegado a ser factor de estrés, pues cada vez hay menos espacios para comunicarse y relacionarse, lo que aumenta el aislamiento.

Pero a las actuales condiciones del clima familiar se añade otro factor de tensión propio del siglo XXI. Tiene que ver con la *visión del mundo que los niños reciben de las noticias*. Violencia, crisis económica, desastres naturales y demás eventos negativos, pueden llevarles a temer del entorno global y futuro. Lo que se debe a la exposición constante a medios de comunicación, por lo que los niños están enterados de cuanto sucede.

Frente a esto, es importante que los padres hagan un control de lo que los hijos ven en los medios, pues aunque no es conveniente criarlos en una urna de cristal, tampoco es adecuado enfrentarles a realidades que deben ser atendidas a su debida edad y justa medida.

Asimismo es recomendable hablar con los hijos sobre lo que han visto o escuchado. La Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente explica *este diálogo permite que los padres disminuyan el potencial efecto negativo de las noticias al dejar que ellos discutan sus propias ideas y valores. Mientras que los niños no pueden ser protegidos completamente de eventos externos, los padres pueden ayudarles haciéndoles sentirse seguros y ayudándoles a entender mejor el mundo que les rodea.*

¿Cómo se manifiesta el estrés?

El estrés al que se ven sometidos algunos niños puede provocar hiperactividad, déficit de atención e incluso *síndrome de fatiga crónica*, y a partir de los dos años de vida, puede agravar asma y provocar trastornos intestinales e irritaciones en piel. Añadamos a esto, que la tensión en estas edades puede provocar marcas en la personalidad como inseguridad, baja autoestima, falta de autonomía, que deberían afrontar cuando sean adultos. Por esta razón, los padres deben propiciar un contexto armónico que beneficie el sano desarrollo de sus hijos.

¿Cómo prevenir el estrés en los niños?

Hay que tener en cuenta que los pequeños son las primeras y grandes víctimas del estrés familiar. Ya que están indefensos ante la presión que volcamos sobre ellos, necesitan de toda nuestra atención y ayuda. ¿Cómo prevenir que las situaciones de estrés les afecten?

1. Ponernos en su lugar, ver las cosas desde su perspectiva para comprenderles mejor. Hay que observarlos con más atención, estar atentos a los primeros síntomas: dolores de cabeza, fatiga, tics nerviosos como morderse uñas, tirarse de pelo ...

2. No programarles excesivas actividades, ni organizarles su vida como si fueran pequeños adultos. Necesitan tiempo para jugar, correr al aire libre, pintar, leer.

3. Compartir más tiempo con ellos, sin transmitirles nuestras preocupaciones. Conviene enseñarles a relajarse y evitar las tensiones. El humor y el juego son remedios perfectos.

4. No reprenderles por todo, han de aprender a superar limitaciones y frustraciones, conociendo y admitiendo sus propios errores.

5. Establecer hábitos de vida sana, controlar el tiempo que pasan frente a las pantallas de televisión, tableta, computador, videojuegos, móviles ... llevar alimentación equilibrada y variada, tiempo de sueño adecuado y realizar actividad física.

6. Permitirles ser niños, darles espacios para que desarrollen actividades infantiles como jugar con amigos, explorar y conocer su entorno.

7. Evitar violencia en televisión; evitar en medios de comunicación escenas que puedan impresionarles demasiado; ... no aislarlos de la realidad; presentarles los hechos de acuerdo a lo que pueden comprender a su edad.

lafamilia.info

107, Medios para ayudar a los niños a superar miedos

Aleteia, 7 noviembre, 2016

Le pareció genial llevar su hijo de tres años al circo que había llegado a la ciudad. Iba a ver payasos, animales, acróbatas... ¡Todo un plan! Al presentarse los payasos, uno de ellos le pegó, literalmente *le clavó* un hachazo, a su compañero en la cabeza. Lo que estuvo acompañado de un sonido estruendoso y gritos del payaso agredido. El niño comenzó a llorar aterrado al presenciar la escena. Hubo que salir aprisa del circo y calmar al pobre niño. De ahí en adelante hubo que realizar un trabajo para desmontar el miedo a los payasos. Esto me pasó a mí con mi hijo mayor.

¿Qué es el miedo?

Es una reacción fisiológica que se experimenta para eludir situaciones de peligro inmediato o potencial. *Es una emoción que nos acompaña de por vida y, en contra de lo que pueda parecer, hay que darle las gracias. Junto al resto de emociones primarias y universales como asco, sorpresa, tristeza, ira y alegría, tiene una importantísima función adaptativa. Gracias al miedo, el cerebro puede enviar señales a nuestro cuerpo que se coordinan para responder ante alertas y permitirnos, así, dar respuestas eficaces para poder seguir viviendo. En definitiva, el miedo nos protege.*

La ansiedad es diferente: es temor que se dispara sin causa concreta y que no sabe descubrir el propio afectado.

Cuándo se tiene miedo

Encontré en *guiainfantil.com* información sobre este tema que es de gran ayuda para los papás. *Los miedos son habituales en la infancia.*

El primer año por ruidos fuertes o personas desconocidas. Luego por oscuridad, tormentas, truenos, caerse, monstruos, médicos, inyección, dentista, separación de padres. Más adelante, fracaso, hacer el ridículo ...

Los niños tienen que *aprender que hay situaciones en las que hay que tener cuidado y no miedo*: cruzar la calle, por ejemplo. Uno no tiene miedo a la gente pero no se habla, ni se aceptan regalos de personas que no se conocen. Es enseñar sin atemorizar.

Identifica sus miedos

Escúchalo. No ignores sus miedos. Habla con él sobre ellos, *conoce qué le asusta. Estimúlalo a expresar sus miedos sin ridiculizarlo, que te explique qué siente, cuándo y por qué lo siente.*

Háblale de tus miedos y cómo hiciste para salir de ello. No pierdas la oportunidad de que vea a otra persona hacer lo que a él le da miedo hacer, sin ponérselo de ejemplo, sólo que vea que no le pasó nada.

Qué ayuda a superar los miedos

- 1.** Contarle siempre la verdad. La falta de información genera miedo. *Perdí el miedo a tormentas cuando me dijeron que el trueno era señal de que todo había pasado.*
- 2.** Ver a los padres muy seguros. No le transmitas tus miedos.
- 3.** Nunca regañarlo y obligarlo a cambiar de actitud, analizar juntos la situación.
- 4.** Ayudarlo a que él mismo evalúe su nivel de miedo
- 5.** No vale no exponerse a ese miedo. Evitarlo es la peor respuesta porque no se crean estrategias para superarlo.
- 6.** Que lo enfrente poco a poco, dándole recursos, dándole pequeñas técnicas con un adulto al lado que le ofrezca seguridad pero nunca evitarlo totalmente.
- 7.** Usar el humor para eliminar el miedo. Llena una botella de spray con lavanda y un rótulo *Espanta monstruos*. Y dáselo para que rocíe su cuarto.
- 8.** Asegúrate que sepa que es querido y que siempre estarás a su lado para protegerle.
- 9.** No le fuerces a hacer algo que le asusta.
- 10.** Ojo con los mensajes equivocados: *Ya no eres un bebé. Mira tu amigo no tiene miedo.*
- 11.** Leerle cuentos donde los protagonistas superan sus miedos.
- 12.** Alaba su esfuerzo, valentía y decisión cuando veas que ha logrado hacerlo.

108, Relaciones sanas entre padres y abuelos

Aleteia, 9 noviembre, 2016

Demasiado alejados o cercanos, estrictos o permisivos, entrometidos o indiferentes... La lista de reproches que los padres dedican a los abuelos puede llegar a ser larga. Sin embargo, lo necesario es dar un pasito hacia atrás y ganar perspectiva para establecer auténtica comunicación y encontrar un equilibrio sano.

15,1 millones de abuelos en Francia

En 2011, el Instituto Nacional de Estadística y Estudios Económicos de Francia. INSEE, estableció un censo de 15,1 millones de abuelos, de los cuales 8,9 millones eran mujeres y 6,2 hombres. Las mujeres se convierten en abuelas a los 54 años de media, y los hombres a los 56.

Después de los 75 años, abuelos y abuelas tienen una media de 5,2 nietos. Sin embargo, el número de nietos es muy variable. El 9 % de abuelos tienen un único nieto, mientras que el 12 % tienen 10 nietos o más.

La encuesta SHARE sobre abuelos y paternidad en Europa, publicada por la Universidad Paris-Dauphine en 2014, revela que el 7% de los abuelos franceses cuidan habitualmente de sus nietos. En Suecia y Dinamarca es el 2%, dada la presencia de estructuras de puericultura y ventajosas ayudas familiares; en España el 17%, en Italia el 22%; y en Rumanía el 33%.

En Alemania, Países Bajos y Reino Unido, se anima a las mujeres a trabajar a tiempo parcial una vez que llegan a la maternidad y, por tanto, tienen menos necesidad de recurrir a los abuelos para cuidar de los hijos. La mitad de los abuelos franceses asumen el cargo de sus nietos en casos de imprevistos: enfermedad del niño, guardería cerrada, canguro ausente o durante las vacaciones escolares.

¿Cómo conseguir relaciones sanas y auténticas entre padres y abuelos?

Padres, agradezcan los servicios prestados por los abuelos. Lo hacen por gusto, no es su obligación. Merecen su **gratitud**. No abusen de su disponibilidad. Que ya no trabajen no quiere decir que no tengan otras ocupaciones.

Abuelos, digan sin rodeos si una situación les resulta pesada. Si ustedes preferirían no recoger más a su nieto los jueves después del colegio porque les gustaría inscribirse en una nueva actividad o porque están cansados, **díganlo**, los padres encontrarán otra solución. Y no se sientan

culpables por ello, ser abuelos no les convierte en niñeros y niñeras con disponibilidad las 24 horas del día los 7 días de la semana. Existen otras posibilidades para cuidar de los niños.

Padres, tengan el valor de decir lo que sientan. Si su madre o suegra se ofrece voluntaria para bañar al recién nacido, respondan con sinceridad *¡Por supuesto, gracias!*, si es buen momento para que les alivien un poco la carga, o bien *No, gracias, preferiría hacerlo yo*, si sienten la proposición como un desposeimiento.

Abuelos, sean **delicados** con los padres. Supriman las frases autoritarias del tipo *descansa, que le voy a dar un baño al pequeño*, y utilicen mejor algo como: *¿quieres que le dé un baño al pequeño?*, por las razones vistas antes. Algunas madres no consideran esta ayuda como un servicio, sino como una apropiación de su hijo, sobre todo si se trata del primogénito.

Padres, tengan la **capacidad de dar marcha atrás si los abuelos no actúan como lo harían ustedes**. ¿Los niños se acuestan más tarde de lo que es costumbre en su casa? ¿No comen comida orgánica? ¡Por no hablar de cosas más graves! Ustedes toman las riendas tras la vuelta a casa y los niños saben que las cosas pueden ser diferentes según en qué entorno.

Abuelos, **respeten** la educación que sus hijos han elegido para sus nietos. Ustedes ya no son los educadores principales. Aprendan a escuchar a sus hijos sin juzgarles. Aprendan a dar su opinión sin imponerla. Aprendan a felicitarles.

Padres, no sientan celos de la relación abuelos/nietos, tal vez más *agradable* que la relación padres/hijos, ya que no existe ese vínculo de fuerza o de autoridad. ¡Ya les llegará su turno de tener nietos para mimarles sin tener que regañarles! **Permitan** que sus nietos disfruten de esa relación, dejen que se establezca esta relación abuelos/nietos para que escuchen, que se beneficien de esa transmisión de valores y de historias familiares, que se asiente ese respaldo, ese sostén de felicidad para las dos partes y que, además, es importante para el desarrollo del niño, que encuentra en los abuelos otro pilar de apoyo en términos de seguridad afectiva.

Mathilde de Robien

109, Aclarando mitos matrimoniales

Aleteia, 13 noviembre, 2016

Existen algunos dichos en la sabiduría popular, que probablemente surgieron *después de unas pocas copitas demás* y de alguna manera se pusieron en circulación y fueron aceptadas como verdaderas. Porque *la madre siempre tiene razón y con la abuela no se discute*. He aquí tres mitos relacionados con el matrimonio, que vale la pena aclarar.

Mito 1. Los matrimonios felices no discuten

Esta tonta creencia la oía tan a menudo antes de la boda que estuve a punto de creérmela. Y esta idea no me dejaba dormir por las noches, porque estoy en una relación con un hombre que no es perfecto, y por lo tanto tiene defectos y virtudes. Yo soy igual. *Inevitablemente saltan chispas*. Las Sagradas Escrituras dicen: *Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo*. El Papa dice: *pelead, dejad que los platos vuelen, pero nunca acabéis el día sin reconciliación*. Y yo os digo: *no es importante cómo se comienza la disputa sino cómo se la termina*. Que el reto de llevaros bien en vuestra unión sea una apasionada reconciliación. El Dr. John Gottman, especialista en conflictos, formuló el principio de 5:1, es decir, que cada crítica hay que compensar con cinco placeres. En otras palabras, *deja que la reconciliación sea como bollo de mantequilla, relleno de deliciosa mermelada*. Comedlo juntos y disfrutadlo.

Mito 2. Después de la boda la vida sexual se desvanece

No es por presumir, pero *después de casarme tengo 100% más de sexo que antes*. Porque decidí perseverar en la castidad antes del matrimonio. Es una broma para relajar el ambiente. Lo que no cambia el hecho de que, según este mito, nuestras estadísticas matrimoniales deberían caer de cabeza e inclinarse hacia el final de su existencia. Y no sucede así. Sí, no siempre es igual, porque no funcionamos con baterías solares. Pero subjetivamente, puedo decir que en *nuestra vida sexual año tras año hay cada vez más entendimiento, cariño y cercanía*. Objetivamente, sin embargo, puedo decir que los científicos escandinavos investigaron la vida sexual de las parejas formales y las relaciones informales, y los estudios han demostrado que *los primeros tienen relaciones sexuales con más frecuencia y con mayor sensación de seguridad*. ¡Hasta me sonrojé al pensar en mis bodas de oro!

Mito 3. Tener un hijo es la mejor manera de superar una crisis. El hijo significa el final de todo lo divertido

Aunque paradójico, este esquema de pensamiento es bastante común. Y la escena es la siguiente: tenemos una pareja sin hijos, que no se lleva bien. En un momento se les ocurre esta idea: *¡tenemos un hijo!* Porque se sabe que los bebés de los anuncios son regordetes, se tiran peditos de lavanda, despiertan sólo para comer y se quedan dormidos en los brazos de sus madres perfectamente maquilladas. La pareja tiene esperanza de que nazca un pegamento con unos pocos kilitos de peso y arregle su relación para siempre.

Mientras tanto, *nace el alter ego de Mr. Bean y desde el principio es una fuente de preocupaciones para sus padres, día tras día, rompiendo sus idílicas visiones.* Y entonces, la crisis no resuelta con anterioridad está ganando impulso. Por desgracia, en el banquillo de los acusados está... el niño. No viajamos, porque está el bebé. No visitamos a los amigos, porque está el bebé. No hago deporte, porque está el bebé. No tengo tiempo para desarrollar mis pasiones, porque está el bebé. No hablamos en pareja, porque está el bebé. No hacemos el amor, porque está el bebé.

El hijo no es ni un adhesivo de unión de una relación, ni mucho menos una guillotina que nos corta la felicidad. Un hijo significa cambio. Cómo sobrevivamos a estas circunstancias depende de nosotros y nuestro nivel de madurez. Para consuelo, quiero añadir que como mejor se madura es ¡con la práctica!

¿Y vosotros, qué mitos sobre el matrimonio conocéis? Por favor, compartidlos en los comentarios.

Natalia Białobrzaska

110, Poderes de una familia numerosa

Aleteia, 16 noviembre, 2016

Como flechas en la mano del héroe, así los hijos de la juventud, Sam 127, 4

Si tienen muchos hijos, seguramente estén acostumbrados a las críticas procedentes de perfectos desconocidos: están locos, son irresponsables, les han hecho el lavado de cerebro, son borregos, egoístas ! y obviamente no tienen televisión, por cierto, qué pena que la manía de echarle la culpa a la TV no haya cambiado desde los 70... ¡ya inventaron internet y los smartphones, ¿saben?!.

Muchas personas quieren decirte qué equivocada estás al tener tantos hijos. Curiosamente, puede ser igualmente desagradable escuchar a personas que te quieren canonizar en seguida sólo porque has tenido más hijos que ellas. *¡Debes ser tan santa!, dicen. ¡Debes ser tan paciente!, ¡Debes ser tan organizada!, Debes tener tanto dinero!*

No. Den un vistazo a mi casa, miren dentro de mi automóvil, escuchen lo que digo en el confesionario, y sabrán que nada de esto es cierto. No soy *tan nada*. Soy solo una persona normal que, vaya casualidad, tiene siete hijos. De verdad.

Me pasa como a Spiderman: soy una persona muy normal, a la que le ha picado una araña ... es la imagen que más se aproxima a lo que me pasa a mí: quita *araña* y pon *confiar en Dios*. Y añade una mesa grande y un sofá en el que quepamos todos.

Ultravisión. Si las madres lo ven todo, y es verdad, las madres de familia numerosa tenemos este talento superdesarrollado. ¿Cuál es el secreto? Como decía un psicólogo amigo nuestro, una familia numerosa es como entrenar al Mossad en casa: son muchos pares de ojos atentos unos a otros, interpeándose continuamente. Contemplar desde arriba este interminable juego de afecto/rivalidad/competición/ayuda mutua, este delicioso y agotador equilibrio inestable, te permite advertir enseguida cuando a uno de los actores le sucede algo anormal.

Dominio del espacio. Pensamos la casa, escasa casi siempre, no en dos, ¡sino en tres dimensiones! Cada metro cúbico es un lugar precioso con innumerables posibilidades, a menudo dos o tres al mismo tiempo. ¿Despacho-comedor-bandeja de plancha-mesa de reuniones y castillo para tres en una sola pieza? ¿Es posible que quepa todo esto en ese armario? ¿Cómo, en una

cocina tan pequeña, cabe esa olla tan grande? La verdad es que son ellos, los niños, los que reinventan el espacio continuamente, y te obligan a improvisar y repensar la casa una y otra vez. Con ellos, la casa en sí se convierte en secundaria.

Supervelocidad. ¿Sabes la cantidad de cosas que se pueden hacer en diez minutos? De nuevo son ellos los que logran sacar de su madre ese talento insospechado. También ellos aprenden a ser rápidos y eficientes: el tiempo es oro, para ducharse, comerse las galletas antes de que les pillen, comer y poder elegir qué película vamos a ver en la sobremesa, esconderse cuando hay que lavar los platos...

Superoído. Varios hablan a la vez, pisándose unos a otros. La música está puesta, la pequeña llora... ¿es posible mantener una conversación así? La capacidad de concentración se entrena, no se improvisa. Cuando llegas a una reunión donde varios desconocidos hablan a la vez, lo que hay es ruido. Cuando vives en una familia con muchas voces a las que conoces y quieres, lo que hay es una melodía con varios instrumentos. La pericia de los músicos, que consiguen concentrarse en su instrumento y al mismo tiempo seguir al director e integrarse en un conjunto, es lo que más se acerca a esta experiencia.

Supernegociador. ¿Es posible negociar con todos y al mismo tiempo con cada uno? La ONU, familia de naciones, ganaría mucho con una secretaria mamá de familia numerosa. No puedes favorecer más a unos que a otros, sus necesidades son iguales y, al mismo tiempo, radicalmente distintas. Hay que combinar exigencias con gratificaciones, objetivos a largo plazo con superaciones a corto, ser justo con no ser igualitario... Tener esa intuición para averiguar que detrás de esa actitud hostil, lo que quieren es un abrazo. Y abrazar a siete al mismo tiempo, y que cada uno se sienta único, ¡es todo un reto!

Superflexibilidad. Parece algo sin importancia, pero hay una gran lección de vida detrás de la limitación diaria de no poder hacer siempre lo que uno quiere. Sé que a mi hijo mayor no le gusta compartir la tablet, y que a mi hija quinta le molesta que le golpeen la puerta mientras se ducha, pero ¡que bueno es que aprendan a ceder!. Iba a hacer tal cosa, pero la realidad me fuerza a cambiar mis planes, o a modificarlos por el bien de los demás. Una lección que ya llevan aprendida...

Cuando en la escuela, a los compañeros de mi hija de seis años les preguntaron qué querían ser de mayores, la cosa andaba entre médicos y peluqueras, y algún futbolista. Ella sorprendió a todos diciendo que quería ser mamá. Su profesora me comentó que era un caso extraordinario, en varios años que lleva enseñando a niños de esa edad, ninguno había respondido eso. ¡Si mi hija supiera que lo que ella admira en mí, se lo debo a ella y a sus hermanos ... !

Inma Álvarez

111, La esposa, muchas mujeres en una

Aleteia, 18-11-16

Los hombres están demasiado preocupados de que el matrimonio los deje con una sola mujer para el resto de sus vidas. Eso no es cierto. Yo me enamoré de una escaladora de 19 años, me casé con un amante de los animales de 20 años, formé una familia con una madre de 24 años, luego construí una granja con una ama de casa de 25 años y hoy estoy casado con una mujer sabia de 27 años.

Si tu mente está sana, nunca te cansarás de una mujer. En realidad, te verás abrumado con la cantidad de versiones hermosas de ella que llegas a descubrir con los años. El matrimonio contiene una riqueza impresionante.

112, Carta de un abuelo a sus nietos

Aleteia, 21 noviembre, 2016

James Flanagan, por sugerencia de su hija, escribió una carta a sus nietos para cuando fueran mayores. La subieron a las redes sociales y ya acumula millones de visitas. Al poco tiempo el abuelo falleció y sus nietos se quedaron con su mejor legado.

Queridos Ryan, Conor, Brendan, Charlie y Mary Catherine,

Mi sabia y reflexiva hija Rachel me instó a escribir algunos consejos para vosotros, las cosas importantes que he aprendido acerca de la vida. Estoy empezando esto el 8 de abril de 2012, la víspera de mi 72 cumpleaños.

- 1. Eres un regalo maravilloso de Dios tanto para nosotros como para todo el mundo. Recuérdalo siempre, especialmente cuando pases por momentos difíciles de la vida.*
- 2. No tengas miedo. . . de nadie ni de nada cuando se trata de vivir tu vida más plenamente. Persigue tus esperanzas y tus sueños, no importa cuán difícil o diferentes puedan parecer a los demás. Demasiadas personas no hacen lo que quieren o deben hacer por lo que otras personas puedan pensar de ellas. Evita los pesimistas. Lo peor de todo en la vida es mirar hacia atrás y decir: Yo tendría, podría tener, debería haberlo hecho. Tomar riesgos, cometer errores.*
- 3. Todos en el mundo sólo son personas ordinarias. Algunas personas pueden usar sombreros más chulos, tener grandes títulos, temporalmente tener poder y querer que vosotros penséis que ellos están por encima del resto. No les creas. Ellos tienen las mismas dudas, temores y esperanzas: comen, beben y duermen como todos los demás. Cuestiona la autoridad siempre, pero sé prudente y cuidadoso acerca de la forma en que lo haces.*
- 4. Haz una lista de todas esas cosas que quieres hacer: viajar a lugares, aprender una habilidad, dominar un idioma, conocer a alguien especial. Que sea larga y haz algunas cosas de ella cada año. No digas: lo haré mañana, el próximo mes o el próximo año. Esa es la manera más segura de dejar de hacer algo. No hay mañana, y no hay un momento adecuado para empezar algo, salvo ahora.*
- 5. Sé amable y sal de tu caparazón para ayudar a la gente, especialmente a los más débiles y los niños. Todo el mundo lleva una pena especial y necesita nuestra compasión.*

6. *No te unas a las fuerzas armadas o a cualquier organización que entrena para matar. La guerra es el mal. Todas las guerras son iniciadas por los viejos que fuerzan o engañan a los hombres jóvenes para odiar y matarse unos a otros. Los ancianos sobreviven e igual que empezaron la guerra con la pluma y el papel, la terminan de la misma manera. Así que muchas personas buenas e inocentes mueren. Si las guerras son tan buenas y nobles, ¿por qué no son los líderes los que combaten?*

7. *Lee libros, tantos como puedas. Son una maravillosa fuente de placer de sabiduría e inspiración. No necesitan baterías ni conexiones, y pueden ir a cualquier parte.*

8. *Sé sincero.*

9. *Viajen siempre pero especialmente cuando sean jóvenes. No esperen a tener el dinero suficiente o hasta que todo esté bien. Eso nunca sucede. Haz tu pasaporte hoy mismo.*

10. *Elige tu trabajo o profesión porque te gusta hacerlo. Claro, habrá algunas cosas difíciles al respecto, pero un trabajo debe ser una alegría. Ten cuidado en coger un trabajo solo por dinero: paralizará tu alma.*

11. *No grites. Nunca funciona, y te duele a ti mismo y a los demás. Cada vez que he gritado, he fallado.*

12. *Siempre mantén las promesas a los niños. No digas ya veremos cuando quieres decir no. Los niños esperan la verdad.*

13. *Nunca le digas a nadie que lo amas cuando no es así.*

14. *Vive en armonía con la naturaleza: sal al aire libre, bosques, montañas, mar, desierto. Es importante para tu alma.*

15. *Abraza a las personas a las que quieres. Diles lo mucho que significan para ti ahora, no esperes hasta que sea demasiado tarde.*

16. *Sé agradecido.*

Radio María

113, Importancia de la comunicación en el matrimonio

Aleteia, 30 noviembre, 2016

Si me amas, escúchame, tenemos mucho camino a recorrer para transformar lo mío en lo tuyo y lo tuyo en lo mío, y *construir lo nuestro* ... estamos a tiempo.

Hemos engendrado un hijo, pero no nos hemos engendrado a nosotros mismos en *un único nosotros*, más fuerte que un tú y un yo, que aun con su intención de amar, conservan su individualidad sin dar el paso definitivo a la plena realidad del amor.

Porque no acabamos de ser absolutamente sinceros cuando decimos: nuestro amor, nuestro hogar, nuestra familia; porque nos hace falta aún morir a nuestro egoísmo, que más de una vez nos ha angustiado con los absurdos de sospecha, miedo, desconfianza, fingimiento, manipulación.

Porque hay mucho que rectificar, transformar, rehacer, *en ese único nosotros* y lo podemos lograr, pero... debemos escucharnos.

Por esta sublime razón te pido que aprendamos a

No interrumpirnos, adelantarnos o adivinar lo que queremos decirnos, no juzgar de inmediato nuestras palabras, nuestras intenciones.

Respetar nuestras ideas y sentimientos, aunque parezca poco importante lo que nos decimos.

Escucharnos antes de expresar nuestras opiniones en acuerdo o desacuerdo con los puntos de vista del otro.

Además de palabras, saber *percibir* nuestros gestos, tonos de voz, miradas y ademanes; pues todo nuestro ser personal se expresa a través de nuestro cuerpo.

Hacernos sentir que tratamos de ponernos en el lugar del otro, buscando comprender sus necesidades.

Esforzarnos en que lo que realmente importa es lograr un acuerdo entre ambos y entender y aceptar que en ocasiones, uno de los dos, por responsabilidad, no deberá ceder su postura al tener razón.

Aumentar la seguridad y autoestima del otro, al aceptar con sinceridad darle la razón cuando la tiene, apoyándolo en sus decisiones.

No guardar silencio ni apartarnos, sino hacer preguntas para aclarar las situaciones y nuestros sentimientos; ser tolerantes y no guardar reclamaciones sobre nuestros errores.

No ser tan susceptibles que nos ofendamos por el menor motivo y sea necesario cuidar cada palabra para hablar entre nosotros.

Reconocer valores en cada uno, no ser indiferentes a las cualidades de ese ser que me ama y a quien amo.

No recurrir nunca más a amenazas, ironía, sarcasmos y las largas letanías.

Y ser unión que se manifieste en obras, hábitos, decisiones que nos den una sola y única identidad en nuestro Ser. Para que con ilusión y eficacia hablemos de todo aquello que nos pasa y hace real nuestro amor:

Nuestros hijos, sus estudios, logros, disciplina.

Intereses y anhelos de cada uno.

Problemas financieros del hogar.

Ideales y sueños para el futuro familiar.

Responsabilidades personales y familiares.

Manejo del dinero.

Familia política.

Problemas sociales y políticos del país.

Tantas ... y tantas cosas

Sobre todo, de nosotros mismos, nuestros gustos y aficiones, nuestro amor, nuestras necesidades afectivas, nuestra intimidad.

De nuestra mutua y única historia.

Amar es transformar lo mío en tuyo y lo tuyo en mío, mediante una dinámica que entrelaza ser varón y mujer y recíproco obrar.

Orfa Astorga

114, Educar a través de vivencias

Aleteia, 6 diciembre, 2016

Ya es de noche, descansas en tu cama, tu madre te arropa y se sienta junto a ti. Entonces te cuenta aquel cuento especial, sin prisa, con toda su atención, haciendo distintas voces y gestos, preguntándote. Apenas percibes su beso de buenas noches antes de caer en un profundo sueño. Es un momento mágico que quizás recuerdes y que seguramente ha despertado en ti capacidades de admiración y ternura y valores de solidaridad y valentía ...

Las experiencias que vivimos nos marcan, para bien o para mal. Crecer bajo el amparo y amor del padre y madre que nos amaban y cuidaban con cariño nos proporciona para siempre un sentimiento de seguridad o de cobijamiento existencial. En cambio tener una familia conflictiva o desestructurada deja en nuestra vida afectiva un sentimiento de inseguridad y temor instintivo.

Sentimientos de desamparo, de temor y de angustia, complejos de inferioridad, agresividad,... a menudo se explican por aquellas situaciones humanamente difíciles por las cuales nos ha tocado pasar, escribe Rafael Fernández en el libro Nuestra vida afectiva.

Las vivencias tocan los instintos más profundos y penetrando en inteligencia, voluntad y sentimientos son pilares de la educación, pasando a un segundo plano normas, hábitos, virtudes y castigos.

Todos necesitamos para llegar a nuestra plenitud vivencias que despierten y orienten una afectividad sana y sentimientos positivos desde nuestro subconsciente.

¿Qué tal entonces si al educar, además de seleccionar a conciencia libros y métodos que usaremos, favorecemos también experiencias que ayuden a interiorizar un conocimiento y a despertar determinados afectos y actitudes?

Por ejemplo, si quiero transmitir a mis hijos la importancia del matrimonio para toda la vida y la familia, cualquier esfuerzo es poco para ofrecerles un hogar agradable. O si quiero que aprendan a hablar con Dios, deberé ingeniármelas para ofrecerles momentos de oración en familia que abran canales de comunicación con el mundo espiritual.

En cualquier educación, incluso en autoeducación, haremos mucho bien regalando vivencias positivas que contrarresten y sanen lo que las negativas han dañado en la persona.

Fernández distingue tres vivencias fundamentales en la vida:

1. Acogimiento y pertenencia: La vivencia de *pertenecer* es un instinto esencial. No es posible vivir sin ser acogido, sin pertenecerle a alguien. Frente al desarraigo, es una necesidad en todas las etapas de la vida. Sentirse amado, elegido, esperado, da paz. Nadie es una casualidad o un error de cálculo, nadie sobra en el mundo: hay que experimentarlo para ser feliz.

2. Gratuidad: Entre tanto materialismo, no siempre resulta tan fácil sentir que lo más importante en la vida es gratis: el amor. En las relaciones, especialmente en el matrimonio, regalar es vital para la convivencia.

3. Seguridad: Los sentimientos de seguridad se mezclan con los de inseguridad durante toda la vida. En esta tierra no existe la seguridad absoluta. Pero las dos vivencias anteriores permiten sentirse seguro.

En casa, en familia, es donde se suman todas nuestras emociones y sentimientos, que *se transmiten día a día, casi sin percibirlo*. La afectividad se transmite con el testimonio de amor de los padres, por eso son tan importantes expresiones físicas, tiempo dedicado a juego y conversaciones con hijos.

Una vida afectiva sana no se fabrica, sino que es producto de *vivencias de amor en las que se recibió cariño verdadero, palabras y lealtades auténticas*. En muchos ámbitos, y sobre todo en el hogar, hay muchas oportunidades para vivir y ofrecer experiencias enriquecedoras. ¡Propícialas!

Aleteia Español

115, Fases del amor

Aleteia, 15 diciembre, 2016

Después de 40 años como consejero de pareja y familia, el psicoterapeuta Jed Diamond afirma haber descubierto qué hace una relación real y duradera. El *secreto* está en superar las *Fases del Amor*.

1. Enamorarse
2. Convertirse en pareja
3. Desilusión
4. Creación de un amor real y duradero
5. Los dos juntos pueden cambiar el mundo

Jed Diamond observa que muchas parejas se rompen y la mayoría de ellas no sabe por qué.

Creen equivocadamente que han elegido a la pareja equivocada. Después de pasar el proceso del luto, empiezan a buscar de nuevo.

Cuando en verdad, considera que las parejas están *buscando el amor en todos los lugares equivocados*.

No entienden que la Fase 3 no es el fin, sino el verdadero comienzo para lograr un amor real y duradero.

Compruébalo:

FASE 1: Enamorarse

Esa etapa es maravillosa, dice el psicoterapeuta, porque estamos inundados de hormonas como la dopamina, la oxitocina, la serotonina, la testosterona y el estrógeno.

Es también el momento en que proyectamos todas nuestras esperanzas y sueños en la otra persona.

Creemos que todas las promesas que nuestras relaciones anteriores no lograron cumplir, finalmente serán satisfechas. *Estamos seguros de que estaremos enamorados para siempre*, dice.

Esa persona parece perfecta y todo parece tan verdadero y seguro, las palabras, las acciones y los sueños.

FASE 2: Convertirse en pareja

Se pasa al paso siguiente, en que el amor se hace más profundo y los dos se unen como pareja. Pasan a vivir juntos, es un momento de unión y alegría.

Aprendemos lo que le gusta al otro, y ampliamos nuestras vidas individuales para empezar a desarrollar una vida de nosotros dos.

Nos sentimos más ligados a la persona amada, seguros y protegidos. Muchas veces pensamos que este es el nivel máximo del amor y esperamos que continúe así para siempre. Pero llega la Fase 3.

FASE 3: Desilusión

Supondrá el final o el fortalecimiento de la relación. Período en que pequeñas cosas empiezan a molestarnos. Nos sentimos menos amados y cuidados. Incluso a veces nos sentimos presos, somos más irritables y nos sentimos heridos.

Podemos estar ocupados con el trabajo o con la familia, pero las insatisfacciones se acumulan.

Momento de cuestionar sentimientos y debilitamiento de la relación: ¿dónde está la persona o el amor que una vez sentimos?

Incluso surge el pensamiento de dejar de ser una de las partes de *nosotros dos*. En ese momento, ¿desistes o resistes?

Hay un viejo dicho: Cuando estés atravesando el infierno, no te pares. Eso parece ser verdad en esta fase de la vida. El lado positivo de la Fase 3 es que el calor de ese infierno quema muchas de nuestras ilusiones sobre nosotros mismos y nuestra pareja. Tenemos la oportunidad de volvernos más amorosos y apreciar a la persona con la que estamos, y no las proyecciones que ponemos sobre ella como nuestro compañero ideal.

FASE 4: Creación de un amor real y duradero

Uno de los regalos de enfrentar la infelicidad en la Fase 3 es que podemos llegar al núcleo de lo que causa el dolor y el conflicto.

Después de atravesar ese momento de prueba, los dos aprenden a ser aliados ayudándose a entender y curar sus heridas.

Sin desilusiones, el otro no es ese alguien que siempre soñaste, pero sí alguien que es capaz de amarte por ser exactamente quién eres.

No hay nada más satisfactorio que estar con una persona que te conoce y te quiere como eres. Que entiende que tu comportamiento malo no es porque seas malo o no le quieras, sino porque tienes heridas del pasado que aún te

hacen daño. A medida que entendemos mejor y aceptamos a nuestra pareja, podemos aprender a amarnos a nosotros mismos cada vez más profundamente.

FASE 5: Los dos juntos pueden cambiar el mundo

Esa es la etapa en que se superan diferencias y dudas, en que confianza y compañerismo están tan fortalecidos que los dos logran hacer un mundo mejor a partir de su amor real y duradero.

Si pudiéramos aprender a superar nuestras diferencias y encontrar un amor real y duradero en nuestras relaciones, podríamos también trabajar juntos para encontrar un amor real y duradero en el mundo.

Es una oportunidad para juntos usar el *poder de los dos* para dirigirse a un propósito de vida en común.

Con todas las etapas superadas, llegarán a una complicidad construida sobre base sólida.

Awebic

116, La vejez

Aleteia, 17 diciembre, 2016

Desde hace algunos días me viene a la mente una palabra, que parece fea: vejez. Asusta, por lo menos asusta ... dijo el Papa Francisco a los cardenales residentes en Roma presentes en la misa de gracias por los 80 años de vida del pontífice celebrada en la capilla Paolina del Palacio Apostólico del Vaticano este sábado 17 de diciembre de 2016.

El Pontífice dirigió algunas palabras a los purpurados sobre *el sentido de la vejez* y les agradeció por esta concelebración y por su compañía en este día. Papa Francisco goza a 80 años de buen estado de salud, acompañado por el Papa emérito, que con algunos achaques llegará el próximo 16 de abril de 2017 a 90 años.

La vejez es sede de sabiduría, expresó Francisco, recordando lo que dijo a los cardenales el 15 de marzo de 2013, en su primer encuentro con ellos.

Esperamos que también para mí sea así, reiteró, al mencionar que llegó la vejez muy rápido.

Lo hizo tras rememorar *De senectute*, de Cicerón, un regalo recibido ayer de manos del cardenal mons. Cavalieri, que es la única obra latina exclusivamente consagrada a los ancianos.

Sucesivamente, recordó un poema clásico: *Tacito pede lapsa vetustas*. El poema es de Ovidio e indica: *con paso silencioso se viene encima la vejez. ¡Es un golpe!*

El Pontífice habló de la vejez *como una etapa de la vida que es para dar alegría, sabiduría, esperanza, un recomenzar a vivir*.

Entretanto, recordó otra poesía: *La vejez es tranquila y religiosa, Es ist ruhig, das Alter, und Fromm*, de Hölderlin.

Entonces, el Papa exhortó a los cardenales a rezar para que su vejez sea así: *tranquila, religiosa, fecunda y alegre*.

Los Papas y la vejez

La vejez, comprendida desde el punto más físico de la longevidad, es una característica en la vida de los últimos 20 sucesores de Pedro, de los cuales 13 fueron mayores de 80 años. Antes, los papas era elegidos jóvenes y

por motivos de la época tenían pontificados más breves que los de nuestros días.

No corrieron con la misma suerte de Francisco de apagar 80 velitas, los papas San Pio X, muerto a 79 años, Benedicto XV muerto a 67 años, Juan Pablo I, que murió a los 65 años. Por ahora, el Papa más longevo de la historia es papa León XIII, muerto a 93 años.

Los ancianos maestros de vida

Asimismo, esta mañana, después de la misa, el Papa se trasladó a la Sala Clementina del Palacio Apostólico y explicó que la experiencia de los ancianos alimenta el futuro de las nuevas generaciones durante la audiencia a la comunidad *Nomadelfia*, comunidad católica, que busca vivir y adoptar un estilo de vida inspirado en los Hechos de los Apóstoles.

Los niños y los ancianos construyen el futuro de los pueblos: los niños porque llevarán adelante la historia; los ancianos, porque transmiten la experiencia y la sabiduría de su vida. No dejen de cansarse de cultivar y alimentar el diálogo entre las generaciones.

El Obispo de Roma les animó a seguir el ejemplo evangélico de prodigarse por los demás y de la ternura del niño Jesús que encierra el misterio de la espera del Adviento y navidad.

Ary Waldir Ramos Díaz

117, Propósitos de mi abuelo

Aleteia, 27 diciembre, 2016

A los 35 años mi vida era un desastre. Ciertamente profesional y económicamente me había ido bien, pero tenía vicios, era infiel, muy soberbio y mi matrimonio estaba hecho añicos. Con todo, los rescoldos de bondad en mi corazón hacían que mi conciencia no me diera paz, me sentía hundido en el fango, asqueado. Tanto, que no deseaba asistir a la gran fiesta familiar de fin de año, pero ante mucha insistencia, lo hice.

La gran reunión de todos mis hermanos y sus familias fue en casa de mi padre, donde entre brindis se escucharon los consabidos propósitos de año nuevo: la dieta, el ejercicio, ahorrar, un curso de lenguas, cierto proyecto,... Cuando le tocó el turno a mi abuelo, con franca sonrisa nos dijo: *Tengo un solo propósito, vivir si Dios quiere un año más, para quererlos más y mejor.*

Nadie dudó de sus palabras. Lo cierto es que en otras circunstancias, tranquilamente nos ha dicho que Dios se lo puede llevar en cualquier momento.

Mi abuelo ya hace tiempo que enviudó, es longevo, y en el inevitable declinar de la senilidad percibimos que *poco a poco su mirada se va apagando respecto de los intereses de la vida*, mientras que se acentúan aún más los rasgos de su personalidad amable y tranquila, porque *ha aprendido a comprender a las personas, a disculpar errores, a perdonar y olvidar males recibidos.*

Es un soldado de la vieja guardia que se encuentra lejos de dejar sus armas. Más que nunca me quedó claro la primera mañana de año nuevo en que acepté su invitación a desayunar a solas, para luego, según una costumbre muy suya, caminar charlando por el pequeño jardín de su casa que tanto cuida.

Conociéndolo, sabía que la invitación no era casual ya que seguía de cerca la vida de toda la familia, así que pensé en aprovechar para platicar de todo con él y desahogarme sin justificarme; *lo hice esperando una reprimenda o una serie bien intencionada de doctorales consejos, pero no fue así.*

Lo que hizo fue abrirme su corazón contándome con sinceridad algo que yo ignoraba y que había sido el lado oscuro de su existencia. Fue un acto de gran humildad pues sabía que yo lo tenía en un pedestal.

Me contó que alguna vez en su vida pasó por lo mismo que yo: se había portado tan mal que a punto estuvo de perderlo todo, incluyendo el amor de la

abuela; *que el pozo en que solía beber para calmar su sed de libertad y paz interior lo había inundado de podredumbre.*

Que ese pozo se encontraba en lo más íntimo de su corazón.

Un día, en medio del sórdido ruido de mil demonios que lo acosaban, alcanzó a *escuchar una voz que le pedía que no perdiera la esperanza y volviera a limpiar el pozo.* Fue terrible en un principio, pues por más que excavaba solo encontraba hojas muertas, piedras, barro y más barro revuelto con los más repugnantes desechos.

Cuando se encontraba a punto de claudicar, volvía a escuchar el nítido susurro de aquella voz que le animaba a proseguir.

Después de mucho trabajo y sufrimiento, el fondo del pozo quedó libre de impurezas y de pronto volvió a brotar el agua más limpia y cristalina que pudiera haber soñado.

Llegado a este punto, mi abuelo guardó profundo silencio.

Empecé a comprender...

Mi abuelo me hablaba de la penosa confrontación que se puede dar en algunas personas cuando al ver en el interior de su corazón, se encuentran con que el pozo que antes lo mantenía limpio, puro y calmaba su sed, está inundado de cosas vergonzosas, agobiantes y sucias.

Pero que si al hacerlo, *vencen la cobardía de enfrentarse con ellas mismas*, son entonces capaces de limpiarlo aun con lágrimas en los ojos, y de ser necesario, con sus propias manos sin dejarse vencer por sus asquerosas inmundicias.

Que si se persevera, llegará entonces el momento en que por más profundas que se encuentren sus heridas psíquicas, por más arraigados que estén los pecados, vicios y errores, se verán liberados al volver a brotar de nuevo la límpida fuente que habrá de borrarlo todo mitigando su sed, y que no es más que la presencia de Dios en el corazón.

Mi abuelo con voz profunda y clara prosiguió diciendo que *las personas no se purifican desde el exterior sino desde dentro, no tanto por el esfuerzo moral que se aplica, sino porque de esa forma se descubre en el interior una íntima y divina presencia para volver a entregarle todo el corazón.*

Que desde entonces aprendió a vivir ya no desde la periferia psíquica herida: miedos, amarguras, agresividades, concupiscencias, *sino desde el fondo de su corazón, en donde se puede encontrar la seguridad y la confianza en el amor de Dios Padre.*

Terminó diciéndome con mucha paz reflejada en su rostro que se acercaba inexorablemente a la muerte, que la aceptaba y amaba por

comprender que está a las puertas de una nueva vida, de un cambio de casa, de un salto en el que deja el mundo y de momento a los que en él le hemos acompañado.

Y que en esta fase solo Dios puede llevarle de la mano, así que su propósito de año nuevo, realmente era crecer en la esperanza, pidiendo la gracia nunca merecida de la perseverancia final.

Mi abuelo, con radical esperanza, hizo el mejor de los propósitos y me ayudó a comprender que el mío era empezar a excavar en el pozo de mi corazón.

Orfa Astorga de Lira

118, El silencio puede destruir tu relación

Aleteia, 2 enero, 2017

A lo largo de los años que me vengo dedicando a la terapia matrimonial, he descubierto que la forma en que los matrimonios pelean, muchas veces es el silencio. A veces sólo una de las partes evita los temas de conversación, pero la mayoría de las veces son ambas partes.

De cualquier manera, intentar resolver las cosas a través del silencio no solucionará nada. Esa solución no es sana, principalmente por la ausencia de intimidad verbal y emocional que tiene lugar durante la pausa. A menos que seamos capaces de comunicarnos a nivel extra sensorial o a través del lenguaje corporal, las palabras son las únicas herramientas disponibles para resolver un conflicto.

No tiene mucho sentido, cuando se mantiene una relación, el recurrir al silencio. *Además de sabotear la vida del matrimonio, el silencio también sofoca la necesidad de expresarse de los dos.* Cuando puedes expresar tus sentimientos libremente, las oportunidades de expresarte de forma incorrecta son mucho menores. Los malos sentimientos, cuando son reprimidos, pueden causar problemas, porque durante el tiempo en que el matrimonio no se comunica, el sentimiento malo puede crecer y, al final, el motivo de la pelea ya no importará tanto como lo que se está sintiendo en ese momento.

Contar a alguien que estás enfadado y explicar el porqué, generalmente, cortará el efecto de la rabia. Además, la falta de verbalización y la represión de sentimientos, a lo largo del tiempo, hace que acumules un resentimiento profundo hacia tu pareja. Si no compartes de forma apropiada tus sentimientos, se externalizarán de una forma u otra, pero después de entrar en una espiral de negatividad y silencio.

El silencio es control

Cuando pensamos cómo controlar a otras personas, vienen a nuestra mente imágenes de individuos altos o agresivos, pues pensamos que estos consiguen ejercer una forma de control sobre los demás. Pero esa no es la única forma de mantener el control sobre alguien. Hay una forma de control mucho más insidiosa que puede llevarse a cabo a través del silencio.

Cuando no compartimos nuestros pensamientos con los demás es porque estamos, aunque sea inconscientemente, intentando obtener un cierto control de la situación. A través del silencio podemos controlar el comportamiento y reacciones del otro. En general, las personas sienten más recelo a manifestarse cuando el otro está en silencio, pues no saben cómo

reaccionar frente a la situación, y su tendencia es también a mantenerse en silencio.

Cuando recurrimos al silencio creamos un monólogo interno en el cual inventamos suposiciones sobre cómo el otro actuaría si compartiésemos lo que queremos decir. En otras palabras, hacemos un guión entero en nuestra mente presumiendo cómo reaccionaría el otro.

Cuando hacemos esto quedamos estancados, aunque imaginemos que estamos haciendo algún progreso, pues ese diálogo imaginario sucede sólo en nuestro interior. Si no traducimos ese diálogo en acción, el guión nunca saldrá de nuestra mente y la conversación nunca se producirá. *En ciertas ocasiones, el silencio es usado como forma de castigo.* Cuando el silencio está impregnado en la relación, es difícil buscar una oportunidad para resolver el problema, pues obstruye todas las oportunidades. En estos casos, el silencio está siendo usado para controlar el comportamiento del otro, actuando como un bloqueador de pensamientos y sentimientos que nos priva de la posibilidad de tener un diálogo auténtico.

Además de crear un obstáculo gigante entre el matrimonio, esa situación es pésima para la salud de la relación. El silencio, en algunos casos, puede llevar incluso a la desesperación y depresión. Sofoca la relación, es altamente destructivo, pues la expresión de la voz es una afirmación de la vida. Las personas que generalmente prefieren el silencio pueden intentar defenderse, diciendo que *no sirve de nada hablar, pues el otro no me escucha*, o que *todo lo que diga será usado en mi contra*, pero aunque esta actitud sea comprensible, es altamente perjudicial.

No es necesario quedar atrapados en las arenas movedizas del silencio, podemos aprender la habilidad de escuchar y ser escuchado por el otro, de esa forma no tendremos más problemas como el silencio. Aprender a escuchar y ser escuchado puede parecer difícil, pero como todas las habilidades, es algo que puede aprenderse.

Raquel Lopes

119, Los abuelos, continuidad en el amor y vida

Aleteia, 3 enero, 2017

Los ancianos, como los niños, necesitan protección, seguridad, ayuda, comprensión, compañía y sobre todo el más auténtico amor. Pero suelen sufrir abandono cuando más en deuda se está con ellos.

No sabemos de un niño que no ame a los abuelos si tiene la oportunidad de convivir con ellos. Y si después de sus padres, a quienes más aman son a ellos, entonces... ¿Qué sería de los niños si no tuvieran abuelos?

Imagínense por un instante que fuera legal y obligado suprimir a los ciudadanos que alcanzaran la tercera edad. La idea puede de no ser tan original, pero de momento a Dios gracias solo está en el campo de la ficción... ¿Qué sucedería?

Los niños perderían la más rica encarnación de la escuela de la vida, pues se aprende más de dos abuelos que de diez expertos en temas familiares, por lo que son personajes fundamentales en la convivencia familiar. Más grave aún, automáticamente se les cerraría la visión de futuro, pues pensarían que después de sus padres ya no existe nada, solo un angustioso y misterioso vacío.

No ha de ser así, pues conociendo que estamos precedidos en el amor, aceptamos y valoramos luego el ser su prolongación, creando el sentido armónico de la continuidad de la vida.

Algunos testimonios sobre la continuidad en el amor por los abuelos de quienes tuvieron la fortuna de convivir con ellos:

1. Cuando mis abuelos me cuidaban, me daban una gran seguridad y confianza, pues se daban por entero a mí.
2. De ellos aprendí otros hábitos, otra forma de vida y maneras de hacer. Sobre todo a interesarme por las personas de la manera más natural y sencilla.
3. Mis padres seguían los consejos de los abuelos, pues ellos por su edad tenían ya mucho sentido común y experiencia de la vida, les enseñaban con humildad hablando de sus errores y evitándoselos.
4. Siempre estaban dispuestos a escuchar mis infantiles aventuras y ellos a su vez contarme cuentos e historias, incluidas las famosas cacerías y pescas del abuelo.

5. No solo festejaban mis ocurrencias, sino que las aprovechaban para ayudarme a desarrollar mi inteligencia e imaginación.

6. De ellos también aprendí a no dejarme llevar sólo por lo que me gustaba, no eran tan consentidores.

7. Era muy positivos al enseñarme, diciéndome: tu papa haría las cosas de esta manera, pero yo las hago de esta otra y ambas son buenas; pero en este caso concreto, veamos cual es la más conveniente. Eso ayudó al desarrollo de mi espíritu crítico.

8. Con su talante sereno y campechano, me dieron un sentimiento de apaciguamiento y seguridad.

9. Seguían las directrices de mis padres, reforzando el sentido moral y el respeto a las reglas de convivencia.

10. Eran mi paño de lágrimas cuando de niño estaba triste o lloraba. Me consolaban e igual me corregían. Al final lograban hacerme sentir amparado y tranquilizado.

11. Los lazos de afecto entre mis padres y abuelos me dieron un ambiente feliz, así comprendí la importante noción de lo que es una familia.

12. Cuando me hablaban de *cuando éramos pequeños como tú*, me aportaban la idea de tiempo, de continuidad de la vida.

13. Cuando perdí a mi padre, lo sustituyeron consiguiendo suplir la figura parental ausente.

14. Aun de adulto, cuando necesito paz, siguen siendo mi amor refugio.

La principal forma de honrar a nuestros abuelos es reconocer su derecho a vivir y morir con dignidad en el seno amoroso de nuestra familia, lo que significa:

1. Evitarles vivir de caridad y de compasión.

2. No cobrarles facturas por sus errores de padres, negándoles el amor de nietos.

3. Reconocer que más importante que el amor que les ofrecemos, es aceptar el que ellos siempre están dispuestos a darnos.

4. Apoyarlos a que mientras puedan, sigan trabajando en los suyos y cobrando su sueldo.

5. Cuando jubilados, a que tengan actividades gratificantes y se conserven autónomos.

6. Participarles nuestras vidas, poner mucha atención cuando nos hablan, aceptar sus opiniones, consejos, y sobre todo, aceptar su vejez sin hacerlos sentir viejos.

Una vida larga ya no es privilegio de pocos, sino destino de muchos.

Los adultos mayores son los transmisores de tradiciones, los guardianes de valores ancestrales, el eslabón que une a generaciones dando e inspirando benevolencia, tolerancia; capaces aun de participación y creatividad, viviendo hasta el final como un proyecto de vida valioso e insustituible.

Orfa Astorga

120, Noviazgos tóxicos

Aleteia, 23 enero, 2017

En todas las relaciones existen problemas, y la idea es que esos mismos conflictos sean áreas de oportunidad que les ayude a crecer, tanto de manera personal como en pareja. Cuanto más sana mantengas tu relación de noviazgo, más sano será tu matrimonio y con eso y la Gracia de Dios, evitarás que lo vuestro sea una estadística más sumando a la plaga de divorcios que hay hoy día. Las nuevas familias, son la esperanza de este mundo.

Es importantísimo que *antes de formalizar tu relación y de comprometer tu vida con alguien para siempre tengas bien claro quién es realmente esa persona con la que te vas a casar, y qué aporta de bueno a tu vida*. Aún más importante, es que seas muy consciente de las causas reales por que te quieres casar, si vuestra relación es amor, u os unen otros factores como codependencia emocional, la misma que les hace vivir un noviazgo tóxico.

Noviazgo tóxico significa relación peligrosa y dañina donde las personas no se edifican, al contrario, se destruyen. Esto significa que por andar contigo *no soy mejor persona*, me deterioro y por ende estoy mal con todo, con todos y vivo sin paz.

Cuando no tenemos muy claro quiénes somos y cuánto valemos, elegimos por elegir, no ponemos límites en la relación y nos conformamos con *cualquiera* que nos hable y nos haga sentir bien, pues creemos que eso es lo que merecemos. Incluso, llegamos a aceptar malos tratos y abusos físicos y emocionales, porque llegamos a creer que cuando nos casemos, *yo voy a hacer que cambie*. Este concepto es falso, nadie puede cambiar a nadie: al contrario, en el matrimonio las cosas se tornan peor aún.

Tóxico viene de la palabra *τοξον*, *veneno*, que provoca la muerte. Entonces, al hablar de noviazgos tóxicos *hablamos de una relación donde, a la corta o a la larga, terminarás muy mal en todos aspectos, emocional, espiritual y hasta con riesgo de perder la vida*.

El noviazgo es un período de la vida que sirve para conocer al otro y decidir si es lo mejor para tu vida, si te suma, y si es lo que te conviene. Así es, *conviene...* Es la pregunta que hay que hacerse: *Tú, ¿convienes a mi vida?* Si la respuesta es no, es el momento de salir de esa relación aunque te duela el alma y decirle: *Te dejo, no porque no te ame, sino porque no convienes a mi vida*.

Cuando el amor es sano, provoca más amor, vivir en armonía y paz, contigo y entorno. Te hace ser mejor persona, suma, edifica, inspira a caminar hacia el bien, porque es un amor que viene desde la libertad y respeto. *Las faltas de respeto nunca son opción, ni aún dentro de una discusión acalorada. La característica principal de una noviazgo sano es la armonía y paz.*

Es muy importante que conozcas algunas de las características de un noviazgo tóxico y puedas poner remedio antes de que sea demasiado tarde.

1. Problemas con terceros. Tu relación con los demás: padres, jefe, amigos ... se va desgastando y comienzas a tener conflictos porque no vives en paz, sino con miedo. Un noviazgo tóxico afecta a los involucrados y entorno.

2. Pleitos constantes. Cualquier motivo es pretexto para discutir, levantar la voz y faltar al respeto. El mal genera más mal, intranquilidad y tristeza.

3. Predominan desconfianza y sentido de posesión y pertenencia. Se desarrolla una colopatía que los lleva a tener conflictos y reclamos constantes.

4. Interferencias en tu personalidad y valores. Por ejemplo, no le gusta tu manera de vestir, tu efusividad o que vas a la iglesia y siempre te está molestando con ese mismo tema. *Nadie tiene derecho a cambiar tu personalidad, mucho menos tus valores.* Lo que sí se vale es que como pareja te ayude a crecer en virtudes como decencia, modestia, piedad ... Hay valores que son esenciales y no son negociables. En lo opinable tiene que haber libertad, y aceptar lo que por derecho le corresponde al otro.

5. Si de antemano sabes que a tu pareja le gusta beber o tiene otro mal hábito que lo practica en exceso, sal de esa relación lo antes posible. También existe la adicción al sexo donde las parejas se ven y se deshacen en pasión. Tristemente es lo *único* que une a la pareja. No confundas deseo con amor.

6. Terminar y volver de manera habitual. Como dije anteriormente, toda relación tendrá diferencias, más estas debieran usarse para crecer y hacernos mejores personas. Si terminas y vuelves de manera constante, ten cuidado de no estar volviendo con esa persona por un apego afectivo o codependencia, más que por amor.

7. Relaciones íntimas. Las relaciones fuera del matrimonio traen más consecuencias negativas que beneficios. Al tener intimidad unimos no solo cuerpo, también alma, mente y espíritu. En esta unión integral se segrega lo que se llama *la hormona del enamoramiento* u oxitocina, que esta actúa como un pegamento moral que une a la pareja lo que desarrolla un sentido como de *pertenencia* del uno por el otro. *Lo triste es que esta se segrega aunque no estés enamorado. Entonces ¿qué pasa? Que no puedes despegarte emocionalmente del otro aunque ya no lo quieras* o te des cuenta que no te conviene porque te sientes adherida a él. Por esta adhesión que experimentas aceptas maltratos, faltas de respeto y te llega a cegar de tal manera que no logras ver defectos o debilidades en tu pareja que son importantísimos que

veas antes de casarte. Cuando se tiene una relación sexual sin amor o sin compromiso el alma queda vacía y triste.

Pon límites claros que te definan como persona y te protejan. *Sé heroico y no vivas un noviazgo Braille, de tacto y a ciegas. No recibas menos de lo que mereces, porque tú mereces todo lo mejor por ser hijo de Dios. Respétate y ámate lo suficiente para ser tratado con tal dignidad, y ten siempre presente esto: lo que no te da paz, no es de Dios, por lo tanto, no es para ti.*

Ivonne Ramírez

121, Razones para casarse sin tener sexo

Aleteia, 25 enero, 2017

Un chico y una chica se conocen, se frecuentan, se quieren mucho. Descubren que desean una vida juntos y, se ponen de acuerdo, incluso, en que un día se convertirán en marido y mujer. Un periodo de tiempo, más o menos largo, les separa del momento en el que, salvo que surja algo, se unan en matrimonio. ¿Cómo vivir este tiempo de la vida que es el noviazgo?

Según la mentalidad actual no hay nada de raro en que los jóvenes se comporten como si estuvieran casados. Sin embargo, algunas religiones, entre ellas el cristianismo, siguen enseñando que solo el matrimonio hace lícita la relación sexual entre hombre y mujer. Parece un conflicto irreconciliable. La prohibición de las llamadas *relaciones prematrimoniales* no se entiende.

¿Qué hacer?

Hay un significado profundamente humano de esta enseñanza que, ininterrumpida y obstinadamente, se confía a los hombres de todas las épocas.

Es necesario ayudar a redescubrir que no se trata de una imposición moral, *debes hacer así porque debes, porque yo te lo digo*, ni un sacrificio impuesto a los novios, por el gusto de mortificarles, ni de una formalidad privada de cualquier justificación racional.

La castidad fuera del matrimonio tiene un *profundo significado antropológico*: es una propuesta porque hace bien al hombre, respeta y promueve su naturaleza más íntima, lo ayuda a comprender profundamente la esencia del matrimonio.

Vamos a ofrecer algunos *argumentos humanos que puedan ayudar a reabrir los ojos a la belleza de esta petición a los novios y a quien viva fuera del matrimonio. Un pequeño manual para razonar sobre el hecho de que ese bien al final conviene. Y que el sexo prematrimonial es, en verdad, anti-matrimonial.*

1. El sexo une, es la primera constatación del sentido común: Es decir crea entre los amantes una unión afectiva, psíquica, emotiva, íntima y especial que ninguna otra relación puede igualar. El sexo produce un vínculo, ya que el cuerpo habla un lenguaje que va más allá de las intenciones conscientes de la pareja. Ahora, ya que este vínculo nace más o menos conscientemente cada vez, *cuantas más parejas sexuales se tengan, el vínculo con cada uno será cada vez más débil*. El sexo prematrimonial aumenta dramáticamente la posibilidad del divorcio.

2. Saber esperar robustece el vínculo conyugal, para que la relación sexual se convierta en algo que los cónyuges han compartido solo el uno con el otro, después de haberlo deseado sin satisfacerlo durante un tiempo. Un tiempo que los ha visto cimentarse en un compromiso que implica la ayuda recíproca, la buena voluntad, el crecimiento en la estima del uno por el otro.

3. Efecto bola de nieve de la relación sexual prematrimonial, que determina cierta ceguera, ya que es *afectivamente tan fuerte que enturbia la elección de la persona. El noviazgo es el tiempo adecuado para verificar la elección de la persona*. Si la relación es poco satisfactoria se llega a la conclusión de que los dos son *incompatibles*, mientras que el matrimonio podría demostrar lo contrario. Si, sin embargo, resulta satisfactoria, enmascara las incompatibilidades que explotarían después del matrimonio.

4. Es antinatural crear, a través de la relación sexual, una intimidad tan fuerte para después romperla. Existe nexo intrínseco entre sexo y relación estable de hombre y mujer. Por tanto, esto acabará por prescindir de las intenciones de las personas: el significado objetivo del sexo es más importante, prevalece, sobre el significado subjetivo. El don Juan impenitente puede creer subjetivamente que ninguna relación es importante para él, pero no puede evitar que todas las relaciones dejen marcas profundas en la estructura más íntima de su persona. Hay un hecho inequívoco: el **efecto unitivo automático del sexo**.

5. La castidad prematrimonial es el itinerario preparatorio a la comprensión de la verdadera esencia del matrimonio. En este punto, una objeción clásica consiste en imaginar que dos personas hayan decidido casarse y que sólo un lapso temporal *organizativo*, la casa, el trabajo, los estudios ... les separa del matrimonio. ¿Por qué *rechazar* los actos, que después del matrimonio, se considerarán legítimos? El error del razonamiento está en la premisa: también en casos parecidos, el sexo se daría al margen de una decisión de exclusividad y permanencia. *Solo el matrimonio es un punto de no retorno que cambia la vida*. Solo el pacto matrimonial es tan fuerte e inclusivo, que justifique ante Dios y ante los hombres la unión corpórea. No se puede entender la indisolubilidad matrimonial si se rechaza continuamente el valor de la continencia antes del matrimonio.

6. Los novios no tienen el derecho a poseerse carnalmente por la sencilla razón de que todavía no se pertenecen. El sexo fuera del matrimonio es una especie de robo. No vale disipar la culpa de la tesis del sexo como *prueba de amor*. *El amor no se prueba. Se cree y se vive, responsablemente. Probar a una persona es reducirla a un objeto*.

7. la convivencia no es una prueba de matrimonio, ya que falta la responsabilidad. *La convivencia de hecho* es, el deslumbramiento más clamoroso para las parejas modernas de prueba del matrimonio, uno para el otro toda la vida, característica sólo de la promesa matrimonial. Como escriben Arturo Cattaneo, Paolo Pagni y Franca Malagò, hay una bella diferencia entre *cónyuge: cum iugum*, con quien comparto yugo; y *compañero: cum y panis*, con el que comparto pan. *Una cosa es compartir la comida, experiencia abierta a*

encuentros variados, y otra cosa es poner en común la suerte y todo uno mismo. El amor de los convivientes es cualquier cosa menos libre, porque un amor libre de compromisos es un contrasentido. El lema implícito de la convivencia es: *hasta que dura.*

8. La verdad saldrá a la luz. No obstante estos argumentos, es muy difícil hoy convencer a las personas de que es mejor esforzarse y esperar a la noche de bodas. Por un lado, *juega en sentido contrario la pulsión de los instintos*, que la modernidad pensó liquidar según las palabras de Óscar Wilde: *El único modo de vencer la tentación es secundarla.* Pero también hay un motivo más profundo: los hechos de la ley moral son más que evidentes a largo plazo. Puede pasar que para alguna generación se escape una verdad moral. Pero *a lo largo de la historia la verdad se impone: una sociedad no casta es rica en divorcios y pobre en hijos.*

9. El compromiso nos ayudará a convertirnos. ¿Qué diríamos a los jóvenes que han experimentado la caída en el camino hacia el matrimonio? Normalmente hay una convicción tácita según la que no es posible *invertir la ruta*, una vez que dos personas viven juntas, sexualmente hablando, como si existieran personas que no puedan recibir la ayuda de Dios por culpa de una elección o un estilo de vida equivocado. Pero hay que proponer la verdad entera a estas personas, transmitiéndoles la certeza de la misericordia.

Il Timone/Aleteia español

122, Esto es amor

Aleteia, 15 febrero, 2017

Un famoso maestro se encontró frente a un grupo de jóvenes que estaban en contra del matrimonio. Los muchachos argumentaban que el romanticismo constituye el verdadero sustento de las parejas y que es preferible acabar con la relación cuando éste se apaga en lugar de entrar en la hueca monotonía del matrimonio. El maestro les dijo que respetaba su opinión, pero les relató lo siguiente:

Mis padres vivieron 55 años casados. Una mañana mi mamá bajaba las escaleras para prepararle a papá el desayuno y sufrió un infarto. Cayó. Mi padre la alcanzó, la levantó como pudo y casi a rastras la subió a la camioneta. A toda velocidad, rebasando, sin respetar altos, condujo hasta el hospital. Cuando llegó, por desgracia, ya había fallecido.

Durante el sepelio, mi padre no habló; su mirada estaba perdida. Casi no lloró. Esa noche sus hijos nos reunimos con él. En un ambiente de dolor y nostalgia recordamos hermosas anécdotas; él pidió a mi hermano teólogo que le dijera dónde estaría mamá en ese momento. Mi hermano comenzó a hablar de la vida después de la muerte, conjeturas de cómo y dónde estaría ella. Mi padre escuchaba con atención, de pronto pidió que lo lleváramos al cementerio. *Papá, respondimos, ¡son las 11 de la noche! no podemos ir al cementerio ahora.*

Alzó la voz y con una mirada vidriosa dijo: *No discutáis conmigo por favor, no discutáis con el hombre que acaba de perder a la que fue su esposa durante 55 años.* Se produjo un momento de respetuoso silencio, no discutimos más.

Fuimos al cementerio, pedimos permiso al vigilante, con una linterna llegamos a la lápida. Mi padre la acarició, oró y nos dijo a sus hijos que veíamos la escena conmovidos: *Fueron 55 años ... ¿sabéis?, nadie puede hablar del amor verdadero si no tiene idea de lo que es compartir la vida con una mujer así.* Hizo una pausa y se limpió la cara.

Ella y yo estuvimos juntos en aquella crisis. Cambié de empleo, continuó. Hicimos el equipaje cuando vendimos la casa y nos mudamos de ciudad. Compartimos la alegría de ver a nuestros hijos terminar sus carreras, lloramos uno al lado del otro la pérdida de seres queridos, rezamos juntos en la sala de espera de algunos hospitales, nos apoyamos en el dolor, nos abrazamos en cada Navidad, y perdonamos nuestros errores ...

Hijos, ahora se ha ido y estoy contento, ¿sabéis por qué?, porque se fue antes que yo, no tuvo que vivir la agonía y el dolor de enterrarme, de quedarse sola después de mi partida. Seré yo quien pase por eso, y le doy gracias a Dios. La amo tanto, que no me hubiera gustado que sufriera ...

Cuando mi padre terminó de hablar, mis hermanos y yo teníamos el rostro empapado de lágrimas. Lo abrazamos y él nos consoló: *Está bien, podemos irnos a casa; ha sido un buen día.*

Esa noche entendí lo que es el verdadero amor: *dista mucho del romanticismo, no tiene que ver demasiado con el erotismo, ni con el sexo, más bien se vincula al trabajo, al complemento, al cuidado y, sobre todo, al verdadero amor que se profesan dos personas realmente comprometidas.*

Cuando el maestro terminó de hablar, los jóvenes universitarios no pudieron debatirle; ese tipo de amor era algo que no conocían. Ojalá algún día puedas encontrar un amor así, y si lo encuentras, jamás, pero jamás lo dejes ir ...

encuentra.com

123, Consejos matrimoniales del beato Carlos de Austria y su novia, Zita

Aleteia, 24 febrero, 2017

Tradicionalmente, la Iglesia celebra la vida de un santo o santa cada año en la fecha de su muerte, en el día que señala su entrada en el paraíso. Sin embargo, no es el caso del beato Carlos de Austria.

En vez de su fallecimiento, la Iglesia escogió una fecha de su vida que tenía gran significado y preparó el camino hacia su santidad: su aniversario de boda.

El beato Carlos, además de ser el último emperador de Austria (y gobernante del Imperio Austrohúngaro) y líder que trabajó incansablemente por la paz durante la Primera Guerra Mundial, también fue padre de familia y leal marido para su esposa Zita. Estuvieron casados once años antes de la muerte prematura de Carlos en 1922 y juntos criaron ocho hijos.

Ser líder de un imperio en tiempos de guerra sin duda entraña muchas dificultades, pero en medio de la tormenta Carlos nunca olvidó la importancia de su matrimonio. De hecho, su matrimonio con Zita proporcionó a sus hijos y súbditos un modelo digno de admiración e imitación.

Aquí reunimos cinco consejos matrimoniales basados en la vida del beato Carlos de Austria y la Sierva de Dios Zita, para que nos inspiren y ayuden a las parejas casadas a vivir conforme a sus votos *hasta que la muerte nos separe*.

1. Objetivo principal del matrimonio es llevar al cónyuge al paraíso

El día antes de su boda real, Carlos dijo a Zita: *Ahora, ayudémonos mutuamente a llegar al paraíso*. Es fácil olvidar que el matrimonio, por encima de todo, es un sacramento. Esto significa que Dios otorga a las parejas casadas gracias especiales por cumplir con su estado en la vida, con el objetivo en el destino último, el cielo. Dios desea nuestra felicidad y podemos alcanzarla reconociendo la función que tenemos en ayudar a nuestro cónyuge a llevar una vida santa. Sin duda, no es algo sencillo, pero con Dios todo es posible.

2. Confiar matrimonio a Dios y a la Santísima Madre

Carlos y Zita sabían que si querían *ayudarse mutuamente a llegar al paraíso*, necesitarían de toda la ayuda que pudieran recibir. Además de casarse por una ceremonia católica, la pareja tenía un grabado especial en el

interior de sus anillos de boda. La inscripción, en latín, leía: *Sub tuum praesidium confugimus, sancta Dei Genitrix, Bajo tu amparo nos acogemos, santa Madre de Dios*. Se trata de una antigua oración que expresaba su deseo de depositar su matrimonio bajo el atento cuidado de la Santísima Virgen María.

Además, antes de irse de luna de miel, la pareja real hizo una peregrinación al santuario mariano de Mariazell, dedicado a Nuestra Señora *Magna Mater Austriae, Gran Madre de Austria*. El matrimonio puede ser muy difícil a veces, así que las parejas no deberían temer pedir ayuda a Dios y Su Madre.

3. Después de la boda, ya no existe yo, sino *nosotros*

A menudo en los matrimonios surge la tentación de vivir vidas separadas, donde tanto la mujer como el marido tienen *sus trabajos* particulares. Se toman las decisiones de forma separada y los cónyuges no se *inmiscuyen* en los asuntos del otro. Carlos y Zita, por el contrario, se consideraban más como un equipo. Zita estaba muy interesada en la ocupación de su marido y no temía expresar sus ideas. Acompañaba con frecuencia a Carlos en sus viajes políticos, además de desempeñar un papel activo en las preocupaciones sociales del imperio.

Además de trabajar juntos como una pareja real, Carlos y Zita educaban activamente a sus hijos en las verdades de la fe. No era simplemente una *tarea de Zita* enseñar a los hijos a rezar, sino que Carlos también imbuía en sus hijos el amor a Dios y les enseñaba personalmente sus oraciones. Se tomaban en serio la idea bíblica de *ser una misma carne* en todos los ámbitos.

4. Avivar continuamente la llama del amor

Ser emperador durante la Primera Guerra Mundial suponía que Carlos tenía que viajar y tomar decisiones militares de vital importancia. Era algo doloroso para Carlos, ya que le obligaba a mantenerse alejado de su esposa y familia. Carlos decidió instalar una línea telefónica desde sus cuarteles militares hasta el palacio imperial con el propósito de poder llamar a Zita varias veces al día. Llamaba al palacio simplemente para charlar con Zita y para ver qué tal les iba a los niños. Carlos entendía que incluso con sus muchas responsabilidades, su matrimonio y su familia merecían la más alta de las prioridades. Sabía que un matrimonio fracasaría si no se le nutría con oportunidades para mantener viva la llama del amor.

5. Amar al otro con amor eterno que supere cualquier prueba

Las parejas recién casadas a menudo se sorprenden por lo rápido que se gasta el entusiasmo inicial del amor y se encuentran que no *sienten* el mismo amor hacia su pareja. Esta carencia de un *sentimiento* puede desalentar a la pareja, en especial en mitad de un mal trago. Carlos y Zita, sin embargo, no dejaron de amarse incluso cuando surgían dificultades. Después de afrontar la humillación de ser exiliado de su propio país, Carlos y Zita se mantuvieron más unidos que nunca. Poco después tuvieron que encarar una prueba mucho

más grande de su amor, cuando Carlos contrajo una neumonía que lo llevó rápidamente a su lecho de muerte.

Las últimas palabras de Carlos a su esposa fueron: *Mi amor hacia ti es interminable*. Zita, durante los próximos 67 años, vistió de negro en señal de duelo. Nunca dejó de amarle hasta su propia muerte, cuando se reunió con él en el paraíso. Su amor era más que *sentimiento*, era una elección activa de amarse mutuamente *hasta que la muerte nos separe* y más allá.

Philip Kosloski

124, La vida en gestación pertenece a las criaturas

Aleteia, 24 febrero, 2017

Los gemelos Azaphi y Ana Victoria nacieron de 7 meses, pesando un poco más de un kg cada uno. Están en la UCI neonatal de un hospital en Paraná y, de acuerdo con los médicos, están bien, pero necesitan cuidados especiales como cualquier bebé prematuro.

El nacimiento de los gemelos fue el culmen de una verdadera batalla a favor de la vida. La madre de los bebés, Frankielen da Silva Zampoli, de 21 años, sufrió una grave hemorragia cerebral cuando estaba en el segundo mes de embarazo. Poco tiempo después, los médicos le diagnosticaron muerte cerebral. Ella ya no tenía más posibilidades de vivir. Pero, dentro de su vientre, dos corazoncitos latían fuertemente, con sed de vida.

Fue ahí que comenzó una operación de guerra para mantener el embarazo y salvar a los bebés. Durante alrededor de 4 meses, se movilizaron muchos profesionales. El raro embarazo fue acompañado ininterrumpidamente por médicos, enfermeros, nutricionistas, fisioterapeutas y hasta musicoterapeutas, que llevaban dulces canciones para que las oyeran los bebés, intentando así, reproducir el afecto y cariño que, desgraciadamente, a la madre fue imposible transmitir a sus hijos.

El desafío de los médicos era mantener la presión arterial de la madre y los niveles adecuados de oxigenación, hormonas y nutrientes que necesitaban ser transferidos a los bebés y garantizar el desarrollo de ellos. Y todo salió bien. Tras ciento veintitrés días de lucha, el cuerpo de la madre ya no reaccionaba más. Los médicos decidieron, entonces, hacer la cesárea. Fue el pasado 20 de febrero, según cuenta el diario *O Globo*.

Ahora la familia convive, al mismo tiempo, con sentimientos mezclados: el nacimiento victorioso de los bebés y la muerte de la guerrera Frankielen.

Aleteia Brasil

125, Encanto de la abuela, dos veces mamá

Aleteia, 11 de mayo 2017

Sentarse a escuchar con pausa los cuentos e historias de tiempos pasados, aprender a través de esas manos de piel arrugada a cocinar un pastel, o a bordar un botón, oír música de otra época o ver fotos viejas de antepasados que nunca conocimos; son actividades que nunca olvidamos pues nos acercaron a la figura más dulce que tiene nuestra historia: la abuela.

La abuela se va abriendo paso en nuestro camino y poco a poco se convierte en el *ancla* de nuestra vida: *nos da sentido de pertenencia, que tanta falta nos hace, nos enseña de dónde venimos y cómo somos, nos ayuda a encontrar nuestra identidad en esa fuente inagotable de experiencia y vida. Siempre con el cariño y amor de quien nos quiere doble: nos quiere como abuela, y como dos veces mamá.*

Las abuelas tienen esa mezcla de ternura y disciplina que como padres muchas veces nos cuesta alcanzar. Ellas ya criaron, se equivocaron, se levantaron y *la experiencia y el tiempo les ha enseñado a escoger las batallas y a no ceder en lo que es verdaderamente importante*; pero también les ha enseñado que la *paciencia* es una virtud importante en la educación y que con amor todo se hace más fácil.

El tiempo de nuestros hijos con sus abuelas se debe defender a capa y espada. Son tiempos de aprender muchas cosas, pero también de darse a los demás, de tener paciencia con alguien que camina más lento, o que no va al ritmo vertiginoso en el que se mueven nuestros hijos. Son tiempos también de mimos y arrumacos, y de dejarlas consentir porque como dicen *ellas ya educaron*, y ahora hay que dejarlas disfrutar de sus nietos.

A las abuelas hay que aprovecharlas, su fuente de conocimientos, su experiencia y su sabiduría son un tesoro en la familia. Se dice que para educar bien se necesita una tribu, y la abuela es el centro de esa tribu. *Aprovechemos sus consejos, oigamos sus historias, aprendamos sus recetas y apreciemos las pausas que nos obligan a hacer.*

Y ojalá nuestros hijos tengan la fortuna de convivir con sus abuelas mucho tiempo, para que sientan en carne propia el amor desinteresado de quien ama doble: porque es abuela y porque es dos veces mamá.

María Verónica Degwitz

126, ¿Es irreconciliable la disparidad de caracteres en el matrimonio?

Aleteia, 15 de junio, 2017

Muchos matrimonios llegan a justificar la gradual separación entre ellos, y en ocasiones, hasta el divorcio por una *irreconciliable disparidad de caracteres*. *La pregunta es si tener distinto carácter es realmente un problema gravísimo e insuperable para un matrimonio, al grado que justifique tirar la toalla* e intentar emprender un, supuesto, proyecto biográfico nuevo en soledad.

Los cónyuges que piensan así no llegan a darse cuenta de la importancia que tiene para la vida matrimonial el conocimiento del propio temperamento, y el del cónyuge, pues de no hacerlo se enfrascarán en batallas que llevarán irremediablemente al desgaste y a la frustración.

El problema comienza con confundir carácter con temperamento. El temperamento, es algo natural con que nacemos, es la materia prima con la que habrá que trabajar a lo largo de toda la vida. **No existe un temperamento mejor o peor, todos tienen características que explotar y otras que superar.** Y por eso, el desear tener, o que el cónyuge tenga, otro temperamento es un sin sentido, es una batalla perdida.

Sin embargo, el conocer ese temperamento es lo que precisamente permitirá forjar el carácter a cada uno de los cónyuges. Gracias a que somos espíritus-encarnados, poseemos unas capacidades que nos distinguen como seres humanos y que nos permiten trabajar sobre el temperamento propio, entender el del cónyuge y, de este modo, alcanzar la tan ansiada armonía en la vida matrimonial.

Esto es así porque la voluntad es la facultad de querer o no querer cambiar ese temperamento, de decidir entre lo mediocre y lo mejor para la propia vida, y de quienes más amamos, entre lo bueno y lo malo, entre lo que forja nuestro carácter o lo destruye, y por lo tanto, posee la posibilidad de construir o destruir nuestras posibilidades personales y biográficas.

He aquí donde entra la madurez necesaria para el matrimonio. **Solo una persona madura será capaz de responsabilizarse por su propio temperamento y de ser lo suficientemente generoso para aceptar al cónyuge como otro yo, con el suyo y con el que también tiene sus luchas.**

Por eso, ambos deben de tener cierta madurez y equilibrio emocional para el matrimonio, que será posible distinguir desde el noviazgo por ciertos indicios en la bitácora biográfica del candidato para el matrimonio. Este autodominio suficiente para el matrimonio lo notamos en la resolución de una persona: en la fidelidad que muestra a sí mismo, a sus convicciones, valores y proyectos, a sus amistades y familia; a la lucha personal que entabla contra sus debilidades y en la adquisición de virtudes; que descubrimos como una fuerza

interna difícil de definir, pero que inspira a quienes le rodean sentimientos de seguridad y confianza.

El forjar el carácter es una labor personal en la que han de empeñarse cada uno de los cónyuges. No es una labor fácil pero si necesaria para toda persona, si es que desea realizarse como tal. Es muy distinto encontrar el apoyo y comprensión necesarios para emprender la lucha diaria en el propio cónyuge, que luchar constantemente en que éste cambie para que se adapte al propio gusto y forma de ser.

Es distinto apoyarse para alcanzar metas, sueños, proyectos personales y comunes mutuamente; que luchar infructuosamente contra el temperamento del otro, pues, por este camino no serán felices.

Las ventajas de conocer el temperamento mutuo, en el matrimonio, son:

- Llegar a comprender y justificar mejor al otro cónyuge.
- Darse un trato más justo, menos duro, mutuamente.
- Ser más pacientes al conocer los defectos y flaquezas, mutuas.
- Trabajar con más acierto en la perfección mutua, con benevolencia y amor.
- Ser más humildes al reconocer que lo bueno que tenemos, no es tanto virtud sino consecuencia de nuestro temperamento y que son dones que habremos que hacer reeditar para los demás.
- Reconocer que cualquier temperamento es bueno y es un área de oportunidad para demostrar lo mucho que se aman.
- La disparidad de caracteres enriquece la relación con las potencias de cada uno y ofrece áreas de oportunidad para profundizar y acrecentar la intimidad conyugal.

Para conocer sobre los distintos temperamentos sugiero lean a Conrado Hock, en su libro *Los cuatro Temperamentos, Apóstoles de la palabra*, donde resume de forma amena y breve los temperamentos, además de incluir consejos para la vida espiritual para cada uno de ellos.

Esto último es muy importante para los matrimonios, pues una persona con fe tiene motivos más elevados y profundos que lo motivan para alcanzar una relación de amor auténtico y un perfeccionamiento personal mayor; que además, siempre reeditara en beneficio de quienes le rodean en la familia y en la sociedad.

Sobre el carácter solo me resta decir que *tener buen o mal carácter depende en gran medida de las virtudes que el cónyuge haya logrado dominar*, pues las virtudes le ayudan a comportarse bien en toda circunstancia, es decir, a hacerle *buen cónyuge* en el sentido más verdadero y completo.

Ningún cónyuge se hace buen cónyuge el día de la boda, es necesario que viva la vida matrimonial y sus dificultades para que tenga la oportunidad de hacerse, a sí mismo, buen cónyuge a través de la esforzada puesta en marcha de una serie de actitudes y hábitos conyugales buenos.

*De no hacerlo así, justificara sus vicios y dificultara o hará imposible la convivencia, conyugal y familiar, sana y positiva; convirtiéndose a sí mismo en víctima de sus propias actitudes que en principio lo harán un muy mal cónyuge, y tal vez, el causante de su fracaso matrimonial, por más que trate de justificarse y de poner la culpa en la *disparidad de carácter* con el cónyuge.*

Un área en la que pueden trabajar para mejorar el ambiente en su hogar, independientemente del temperamento que tengan y el grado de construcción del carácter que hayan alcanzado, puede ser impregnando de belleza su vida, a través a actitudes como por ejemplo:

- 1. Cooperar mutuamente para que su casa sea un hogar**, es decir, un lugar agradable en donde estar, porque lo mantienen limpio, ordenado, luminosos, agradable y alegre.
- 2. Mantener el buen humor**, a través de una vida sana y ordenada, conservando un espíritu deportivo ante las adversidades, es decir sin tomarse tan en serio a sí mismos.
- 3. Buscar ocasiones para disfrutar la compañía del cónyuge** y celebrarla.
- 4. Convertir los momentos de ocio en momentos de convivencia** tanto conyugal y como familiar, en otras ocasiones, que fomenten la unidad y la conversación
- 5. Repartir las actividades necesarias para el mantenimiento del hogar** entre todos sus miembros y convertirlo en un trabajo en equipo para beneficio y gozo de la unidad familiar.
- 6. Ser afables y empáticos** con el cónyuge, hijos, familiares y amigos. Pero firmes en los valores que rigen, dan orden y orientan la vida personal, conyugal y familiar.

En fin son muchas las actitudes que el sentido común y la creatividad de cada quien podrá poner en marcha para mejorar el ambiente conyugal y familiar, en consecuencia.

Espero que este artículo sirva para que reflexionen antes de cerrar su corazón y su entendimiento a la bondad y belleza que todo matrimonio tiene y que solo espera salir a la luz a través de las actitudes generosas y positivas de los cónyuges, independientemente del temperamento que cada uno tenga.

127, Dar una segunda oportunidad a tu matrimonio

Los milagros existen, pero hay que trabajar para hacer que sucedan

Aleteia, 20 de junio 2017

La mala noticia es que el matrimonio perfecto, sin problemas, no existe y que ese cuento que desde niños nos repetían, *y fueron felices para siempre* es solo eso, un cuento. La buena es que, aunque sea imperfecto y existan diferencias, *tu matrimonio puede, y debe, ser un matrimonio feliz.*

Pero, *¿qué sucede cuando ya te encuentras en una relación donde de manera repetitiva hay conflictos los cuáles cada vez se tornan más severos e intensos?* No se saben comunicar porque comienzan hablando serenamente y terminan en ofensas y/o agresiones.

Después viene la reconciliación, muchas veces llena de pasión, y se juran que no vuelven a perder el control, se repiten que se aman y se piden otra oportunidad.

O bien, en una relación tibia donde incluso ya ni discuten y simplemente se ignoran porque hasta hablarse les da pereza. El amor, la pasión y todo eso que alguna vez los unió pareciera que se fue por la ventana y *sienten* que ya no son felices.

Y así se les pueden ir años o la vida entera en una relación *cíclica, tóxica, viciada y vacía* donde probablemente terminarán no como en los cuentos de hadas sino al revés, *fueron infelices para siempre.* ¿De verdad así quieren seguir viviendo su matrimonio? ¡Abran los ojos! Hay algo más allá de todo eso. *Hay muchas soluciones y el divorcio no es una de ellas.*

Somos novios y queremos estar juntos todo el día. Pasa el tiempo y nos urge casarnos para no despegarnos ni un solo momento. Y cuando ya estamos dentro, nos urge salir porque no somos *lo suficientemente maduros para reconciliar nuestras diferencias.*

Todos tenemos defectos de carácter, temperamentos muy particulares y enormes áreas de oportunidad y no a los primeros conflictos vamos a terminar con una relación que nos brinda más cosas positivas y de valor que negativas.

Elegimos comprometernos y formar una familia con esa persona de la que alguna vez nos enamoramos y luego elegimos amar de manera libre. Le juramos en el altar, con Dios y la comunidad como testigos, amor hasta que la muerte nos separe, *en lo próspero y en lo adverso, en la salud y en la enfermedad, amarle y respetarle todos los días de nuestras vidas.*

Las segundas oportunidades siempre son válidas y muy valiosas. Vale la pena apostar por nuestro matrimonio. En algún momento tuvimos sueños en común como tener hijos y ser *uno* hasta la muerte.

*En el plan de Dios está que nuestro matrimonio se salve. No porque así deba ser, sino porque se trata de que juntos, sin perder personalidad e independencia y soltando cualquier ego, reencontrando esos puntos de unión, volvamos a ver los dos hacia una misma dirección buscando y encontrando un fin común: *llegar juntos al cielo siendo uno el medio de santificación del otro.**

Para lograr esto se requiere poner de acuerdo a nuestra mente y corazón y no dejarnos llevar por cosas como *ya no lo quiero y no me hace feliz*. Necesitamos hacernos responsable del compromiso de vida que tenemos con esa persona a la que desposamos recordando que *no nos casamos para que nos hicieran felices, mucho menos infelices, sino para nosotros hacer feliz y santo a alguien más.*

Es ser menos egoístas y más altruistas. Es decir, *fijarnos en las necesidades de nuestro cónyuge y hacer a diario pequeños actos heroicos que le demuestre lo importante que es para nosotros.*

Muchas veces es necesario que el matrimonio toque fondo para que el resurgir sea lo más enriquecedor posible. Cuando en una relación hay discrepancias, esas mismas diferencias hay que utilizarlas para crecer e identificar qué heridas de la infancia hay que sanar y que áreas de oportunidad existen.

Cuando realmente tomamos conciencia de que las actitudes del cónyuge que nos detonan son áreas personales que necesitamos trabajar nos saldremos de nuestro papel de víctimas para hacernos responsables de la parte que nos corresponde. Aquí aplica lo que san Agustín sugería: *Procura adquirir las virtudes que crees que faltan en tus hermanos y ya no verás los defectos, porque no los tendrás tú.*

Este despertar de la conciencia es maravilloso porque realmente nos daremos cuenta de que *los únicos responsables de que seamos felices somos cada uno de nosotros.*

Esa misma felicidad, la cual es una actitud de vida y decisión personal, llegará a su plenitud gracias al amor que nosotros le comunicaremos a nuestro cónyuge por medio de nuestro *servicio incondicional* porque nadie tiene amor más grande que aquel que está al servicio del amor.

¡Claro que vale la pena! ¿Pena? ¡Sí! Porque todo cambio trae consigo un *trabajo* profundo el cual muchas veces costará mucho *esfuerzo y sacrificio*. Después y a su *tiempo* esa *pena* se volverá *aprendizaje y gozo*.

La relación cambiará y mejorará únicamente cuando ambos cónyuges, tomen el *compromiso personal de hacerlo sin esperar a que el otro lo haga*. Esto no se dará por arte de magia. Por eso hay puntos básicos a tomar en cuenta para que estos cambios sean sustanciales:

1. Invitar a Dios. Un matrimonio se rescata de rodillas. Es decir, mucha oración. Se necesita mucha humildad, valentía, fortaleza y caridad sobrenatural para mover la voluntad hacia lo que le conviene a nuestra alma y matrimonio.

2. Acaba con tus problemas y no con tu matrimonio. Haz conciencia de que la relación no es el problema. El problema eres tú y tu cónyuge, cada uno con

sus defectos o heridas internas, las cuales son producto de su historia personal. Este es un trabajo individual el cual requiere de mucha humildad y honestidad consigo mismo, porque ni tú le vas a cambiar ni tu cónyuge tiene la capacidad de hacerlo. Si no se reconocen las áreas de oportunidad que hay en cada uno y trabajan para sanar las heridas personales y de pareja, difícilmente la relación se salva.

3. Voluntad. Desear cambiar para crecer como persona y trabajar en ello. Cambias tú y por ende cambia la relación. De nada sirve haber tomado conciencia de que tienes hábitos que ponen en riesgo tu relación si no estás dispuesto a dejarlos. Cuando hay un *para qué*, los *cómo* se manifiestan y los caminos se abren. Aquí es muy importante que no te sueltes de Dios.

4. Buscar y encontrar apoyo externo. Lo explico con un ejemplo. Una persona codependiente tiene la conciencia de ahogar y controlar a su pareja. Tiene la voluntad de cambiar y de ya no lastimarle con sus chantajes, pero no tiene la menor idea de cómo hacerlo. Es aquí donde entra el apoyo externo. Hay herramientas y personas capacitadas: libros, terapias, sacerdotes, talleres, psicólogos, *coaches* ... que les brindarán apoyo necesario para generar estos cambios y pueden acompañar en el proceso.

5. Esperar con calma. Roma no se hizo en un día por lo que paciencia, fortaleza y perseverancia son vitales para que estos cambios se generen. No se cambia de la noche a la mañana. Cuando comiences a desesperarte piensa que estás haciendo todo para alcanzar sueños maravillosos: ser mejor persona y rescatar lo que parecía irrescatable.

6. Recompensa. ¿Cuál es tu verdadera motivación para cambiar? La más importante, revivir eso que parecía muerto y rescatar esa familia, ¡tu familia! Por supuesto que tu cónyuge también es un motivo maravilloso. Sin embargo, si solo cambias por darle gusto y no le pones amor y generosidad, esos cambios no serán reales, no echarán raíz y pronto te llegará el cansancio. Otro buen estímulo para generar esos cambios positivos pudiera ser que vivirás más en paz y armonía contigo y por ende con todo lo que te rodea. Vale la pena que el mundo conozca la mejor versión de ti. Piensa, ¿cómo te gustaría ser recordado? ¿No te motiva pensar que el día que ya no estés en este mundo puedas dejar huellas y no cicatrices?

7. Tu matrimonio es tu medio de santificación y tu camino al cielo. ¿Estás siendo tú ese camino para tu cónyuge? Los milagros existen, pero hay que trabajar para hacer que sucedan. Como dice el dicho: *A Dios rogando y con el mazo dando*. Así que *termina con tus problemas y no con tu matrimonio*.

Claro que el amor todo lo puede y con Dios por delante el éxito está asegurado. Tomando como modelo a la Sagrada Familia, agota todas las herramientas y recursos a tu alcance para hacer de tu matrimonio imperfecto, tu perfecta fuente de felicidad y de paz y convertir tu hogar un lugar luminoso y alegre.

Luz Ivonne Ream

128, En el matrimonio debemos ser nosotros mismos

Aleteia, 18 de julio 2017

Ayer por la noche tuvimos sesión de cine en casa. Las vacaciones nos presentan un escenario ideal para, teniendo más tiempo para descansar, poder realizar actividades reservadas para los fines de semana el resto del año. Echaban por la tele la película de Julia Roberts y Richard Gere, *Novia a la fuga*, y allí nos sentamos todos para verla.

Detrás de la apariencia de comedia romántica, la película me dio juego para hablar con mis hijos un tema fundamental para sus futuras relaciones de pareja y para un futuro posible matrimonio; un tema que, lejos de ser ficción, está a la orden del día en muchas parejas que he conocido y que conozco actualmente. Maggie, como así se llama la protagonista, se escapa cada vez que va camino del altar. Así lo hizo las tres veces en las que lo intentó, con tres pretendientes distintos. Eso es lo que investiga el periodista protagonizado por el Sr. Gere. Detrás de esas huidas se esconde una realidad de la que Maggie sólo será consciente al final: ninguno de sus pretendientes sabía realmente quién era ella y no era por culpa de ellos, sino que ella se había *escondido* y simplemente, en cada caso, era quién cada uno esperaba. Maggie le daba a cada pretendiente lo que esperaba. Comía lo que a ellos les gustaba. Tenía con cada uno los hobbies que ellos tenían. Ella vivía en función de la vida de ellos.

Es uno de los mayores venenos de la vida en pareja: dejar de ser quién uno es para ser lo que el otro desea. Una cosa es vivir juntos, estar en comunión, *ser uno*, esforzarse por hacer feliz al otro... y otra bien distinta, traicionarse, funcionar desde la mentira de uno mismo, representar un papel, someterse. No siempre es fácil encontrar la frontera y muchas veces el equilibrio es complejo. Pero errar en este aspecto es una de las causas de ruptura que más he visto en parejas conocidas.

Mi pareja, mi esposo, mi esposa, nunca debería conducirme por el tortuoso camino de mi negación, de mi perdición como ser individual, autónomo, libre, único e irrepetible. Casi más bien debería darse lo contrario: desde el amor compartido, desde la comunión profunda, debo llegar a ser más feliz, a ser más yo, a ser mejor yo, a construir mejor el nosotros. El sometimiento, aunque esté tantas veces revestido de otra cosa, no es fruto del amor ni es constructor de amor.

Por eso es tan importante la madurez personal para que una relación de pareja vaya por buenos derroteros. Hace falta saber quiénes somos, cuáles son nuestros dones, haber integrado nuestra historia, tener nuestras principales heridas bien curadas... porque sino la confusión está servida.

Santi Casanova

129, Recomendaciones para proteger el matrimonio

Aleteia, 21 de agosto 2017

*El psicólogo Doug Weiss, norteamericano, director del centro de consejería familiar Heart to Heart, es autor de varios libros de ayuda para la vida matrimonial, entre ellos **The 7 Love Agreements, Los 7 acuerdos del amor**, en el que propone a los matrimonios tomarse en serio su relación y apostar por ella con fuerza tomando el firme propósito de cumplir con siete acuerdos básicos que los protegerán de ruptura y desamor.*

Estos acuerdos de amor no garantizan resultados inmediatos, pero nos lanzan en un proceso de mejorar la relación. El proceso funciona mejor cuando esposa y esposo optan juntos por ellos. Pero un cónyuge por su cuenta puede hacer estos acuerdos por sí solo como una forma de acercarse más a su pareja. Estos acuerdos de amor no son promesas para hacer una sola vez en la vida. Como seres humanos, tenemos que ser pacientes y amables. Es mejor repasarlos y renovarlos frecuentemente. Día a día construirán amor verdadero e intimidad, señala el autor.

Los siete acuerdos del amor

- 1. Fidelidad:** Seré fiel a mi cónyuge siempre, en toda circunstancia.
- 2. Paciencia:** No intentaré cambiar las cosas de mi cónyuge que no me gustan, pero yo sí modificaré aquellos de mis hábitos que molestan a mi cónyuge.
- 3. Perdón:** Cuando haya ofendido a mi pareja, rápidamente pediré perdón. Y yo perdonaré sus ofensas en mi corazón incluso antes de que me lo pida.
- 4. Servicio:** Me anticiparé a las necesidades emocionales, espirituales, físicas y materiales de mi cónyuge y haré todo lo que pueda para satisfacerlas.
- 5. Respeto:** No hablaré ni actuaré de formas que pongan en ridículo o avergüencen a mi cónyuge.
- 6. Amabilidad:** Seré amable con mi pareja, eliminando cualquier rasgo de aspereza en mi comportamiento y en mis palabras.
- 7. Celebración:** Apreciaré los dones de mi pareja y sus atributos y los celebraré personalmente y también públicamente.

Cuando entiendes los acuerdos de amor, te das cuenta de que puedes tomar decisiones de corazón que te orientan a actuar de forma más cristiana con tu esposo o esposa, Doug Weiss.

Pueden parecer objetivos muy ambiciosos, muy elevados, pero al menos, al intentarlo, irás en la dirección correcta, Doug Weiss.

La clave está en empezar un camino decidido de amar intencionalmente. Empezarás a encontrar formas de mejorar, y eso dará una dinámica nueva a tu matrimonio.

LaFamilia.info

130, Testimonio de seis mujeres, que decidieron esperar practicar sexo al matrimonio

Aleteia, 22 de agosto 2017

El sexo puede ser una hermosa experiencia y una fuente de cambio a nivel personal. Para muchas mujeres, *tiene el mayor valor cuando se trata de un acto de amor compartido con otra persona*. A veces esperan este amor durante años, pero creen que su otra mitad también lo está esperando. La decisión de no relaciones sexuales antes del matrimonio se debe muy a menudo a fe, a religión, pero también a creencias sobre los beneficios de este tipo de comportamiento. Aunque se trata de una decisión personal, mucha gente se cree que tiene derecho a criticarla.

Hoy se estigmatiza a las mujeres vírgenes

La vida sexual de una mujer comienza hoy día a edad cada vez más temprana. En Polonia, una de cada cinco chicas de 16 años de edad y casi la mitad de las de 18, declaran que ya han vivido *su primera vez*. Un estadounidense promedio, de acuerdo con el artículo del periódico *Atlantic* tuvo su primera relación sexual a la edad de 17 años. En el grupo de edades comprendido entre 20-24 años, solo el 12,3% de las mujeres y el 14,3% de los hombres aún no habían tenido relaciones sexuales. Así que es muy difícil encontrar una persona mayor de 21 años sexualmente inactiva. Las estadísticas muestran que *las mujeres que conservan su virginidad están a menudo mal entendidas, criticadas e incluso condenadas por la sociedad*.

Lauren, de 32 años de edad, cuenta que había experimentado este tipo de comportamiento estando ya comprometida:

Cuando conseguí mi primer empleo y salí de mi antiguo entorno para conocer el mundo, algunas personas se sorprendieron al enterarse de que iba a esperar con el sexo hasta el matrimonio. Pensaron que estaba loca. Mis colegas de trabajo, incluso mi jefe, me decían que me iba a arrepentir, que era demasiado joven para casarme, y que debería tener relaciones sexuales antes.

A Lauren no le gustó que se la criticara, aunque ella estaba segura de su propia decisión. *Ahora asesora a otras mujeres en una situación similar a ser valientes y a confiar en sí mismas.*

Nadie tiene derecho a gestionar tus propias decisiones.

No podemos permitir que otros ejerzan presión sobre nosotras. No importa que nos consideren unas raras. Mucho peor sería obedecer las normas de los demás y no seguir por nuestros propios caminos.

Jasmine de 30 años de edad, aún no ha practicado sexo y admite que se enfrenta a comentarios hostiles con regularidad:

Me critican a menudo mis amigos no creyentes. Sobre todo, después de informarles de que si no llego a casarme, nunca tendré relaciones sexuales. Unos dicen que mi decisión es una locura, mientras que otros simplemente me llaman tonta. Esto es frustrante, porque yo no hago ningún comentario sobre su decisión de no esperar. Soy consciente de que este tipo de decisión no es válida para todos.

Jasmine tiene muchas maneras de gestionar con los comentarios negativos. Cuando sus conocidos se burlan de ella de forma cariñosa, ella les paga con la misma moneda. Por el contrario, cuando la crítica viene de los demás, responde que no está de acuerdo con ellos, y rápidamente cambia de tema.

Por lo general no me involucro en las discusiones con las personas que buscan pelea. Mi relación con Dios es más importante para mí que las opiniones de los demás, dice.

Beneficios de saber esperar

El Dr. Greg Bottaro, psicólogo en el Instituto Católico de Psicología de Greenwich, sostiene que religión y ciencia hablan de beneficios de la abstinencia:

Durante el acto sexual aparece la hormona llamada oxitocina. Afecta a ciertas partes del cerebro que son responsables de la memoria. El resultado de la relación sexual es una sensación de cercanía y unión con la pareja, que se desarrolla en el cerebro. En el caso de tener muchas parejas dicho efecto no se produce.

Esperar con el sexo hasta la boda permite disfrutar de esta experiencia con una pareja con la que tenemos la intención de pasar el resto de nuestras vidas. *Entonces se crea un vínculo real, cercanía e intimidad.*

El Dr. Bottaro explica que desde un punto de vista psicológico, el sexo fuera del matrimonio puede ser problemático para los jóvenes. Muy a menudo no están seguros de su sexualidad o incluso su identidad. Si duermen con diferentes parejas se produce en ellos *el mecanismo de protección, cuyo objetivo es reducir la sensación de pérdida y dolor causada por no estar con alguien con quien les gustaría estar.*

Estas personas tienen el corazón roto y experimentan gran cantidad de emociones negativas. No es saludable subestimar la sexualidad, desarrollar un enfoque cínico de las relaciones u obsesionarse con algunas personas, añade.

Sí, me parece que es algo tan personal que no se debe tomar a la ligera y nunca he entendido a la gente que tienen parejas ocasionales, por ejemplo, que encuentran en las discotecas. Esto es algo muy importante, que se debería guardar para alguien que ama, dice Verónica, quien participó en los estudios sobre virginidad llevada a cabo en el Instituto de Sociología de la Universidad Jagellónica de Cracovia, Polonia, por las estudiantes Natalia Bukowska y Magdalena Mojżysz.

Historia de una mujer creyente

María es una mujer católica, por eso no quiso tener relaciones sexuales antes del matrimonio. Hoy, está feliz madre de cuatro hijos está convencida de que su decisión tuvo impacto muy positivo en su personalidad y relaciones de pareja.

Creo que esperar hasta cumplir 23 años de edad me dio más libertad. Ya era una adulta cuando me decidí a tener relaciones sexuales, dice.

La abstinencia le permitió dedicarse plenamente a los estudios y mejorar su autoestima.

Me parece que esperar a tener sexo hizo que me sintiera más confiada y segura de mis relaciones. Todas mis buenas parejas estaban dispuestas a esperar hasta que yo misma estuviera preparada para ello. Sin embargo, no puedo negar que algunos de ellos trataran de ejercer presión sobre mí. Pero mi resistencia no les frenaba a quedar conmigo.

Yo sabía que había otras vías no sexuales para conocer a la otra persona.

El hecho de que las parejas de María respetaran su decisión, elevó su autoestima:

Me di cuenta de que podía tener reglas a las que adherirme y creer, y al mismo tiempo tener novio. Podía ser yo misma. Esto era muy importante para mí.

María piensa que creer en sí misma tuvo también un efecto positivo en su matrimonio:

No sólo el hombre debería tener su deber en una relación, la mujer también. Apliqué esta actitud también en mi matrimonio. Me casé con mi pareja que es una persona igual a mí. No tengo miedo de expresar mi opinión. Me parece que todo esto se lo debo a mi decisión sobre la espera.

Está segura que, a causa de ello, el vínculo entre ella y su marido es más fuerte. Está contenta de haber esperado.

Descubrí que había otras vías no sexuales para conocer a la otra persona. Sabía que había muchos hombres que estaban dispuestos a esperarme, porque querían conocerme a mí más que a mi cuerpo. Esto aumentó mi autoconfianza, que a su vez atrajo a los hombres más adecuados. Cuando por fin conocí a mi marido, todo fue perfecto.

Por supuesto, tampoco me libré de comentarios negativos:

La gente no podía creer que yo nunca me había dejado llevar. Opinaban que yo era una seductora. No entendían que se podía coquetear e ir a cenar sin dar nada a cambio.

Hoy habría reaccionado de manera diferente a las críticas:

Cuando recuerdo los argumentos como que le debo algo al hombre por invitarme a una cena, llego a la conclusión de que eran ridículos. Ahora sé cómo debería haber reaccionado, pero entonces yo no estaba preparada para ello y no podía explicar que tenía el derecho de reservar mi cuerpo para la persona adecuada. No importa cuántas cenas se pagaron. No me arrepiento de haber esperado tanto tiempo. La espera ha permitido que me centrara en estudios y notas por las cuales recibí una beca y ahora me desarrollo profesionalmente. Gracias a la espera conocí a hombres que me admiraban por mi personalidad, no por mi cuerpo. La espera me permitió crecer plenamente antes de tomar una decisión tan importante.

Las mujeres no creyentes también esperan

Las creencias religiosas no son la única razón por la que las mujeres prefieren esperar a practicar sexo hasta que estén más preparadas. Algunas *están esperando al hombre adecuado*, otras están buscando el amor romántico y quieren conocerse a sí mismas.

Nikki, de 26 años de edad, no estaba interesada en los compañeros de su escuela y prefirió centrarse en conocerse a sí misma antes de acercarse a otra persona.

Seguir siendo virgen no fue para mí una decisión moral o religiosa. A los 14 años, empecé a leer literatura feminista, que me aseguró que es mejor ser yo misma en vez acudir a citas en busca de una relación. Estoy contenta de haber adquirido tal conocimiento a edad tan joven.

Muy a menudo me sucedía que estando en mi habitación pensara: *Debo de ser la única persona que no haya tenido relaciones sexuales aún.*

Nikki admite que nadie de su entorno la había criticado por ello, pero tuvo que hacer frente a conflictos internos. Estaba fascinada por la obsesión por el sexo de la gente de su edad. Sin embargo, cumplió su promesa.

Para ser honesta, me interesaba era más sexo que citas. Leía montones de literatura que describía el sexo como algo positivo y quería saber cómo era. La sexualidad humana me ha intrigado desde que era muy joven. Sucedió muy a menudo que estando en mi habitación pensara: Debo ser la única persona que no haya tenido relaciones sexuales aún. Esto me molestaba, aun sabiendo que permanecer virgen no era nada grave, pero no podía ignorar por completo a mis amigos que trataban de convencerme de que mi falta de interés en el sexo o en las citas era algo anormal.

Sin embargo, se las arregló para superar las emociones negativas y encontrar amigos afines:

Saber que había gente de mi edad o incluso mayor, que aún no habían practicado sexo, me ayudó enormemente.

Perseverar en una cultura sexista

María, de 29 años de edad, esperó porque quería tener relaciones sexuales con alguien en quien podría confiar. Pero antes de eso, experimentó gran cantidad de críticas de hombres con los que quedaba.

Fui criticada por hombres con los que me besaba. Inmediatamente querían pasar a relaciones sexuales. Me negaba, diciendo que era virgen. No se lo creían. Pensaban que siendo tan cariñosa con ellos, no podía ser virgen.

Mientras tanto, no se trataba de una excusa para escaquearme del sexo, como pensaban algunos hombres. Yo no estaba interesada en nada más que en los besos.

Practicar el sexo debería ser siempre una elección consciente, añade, hablando de la cantidad de veces que los hombres habían tratado de ejercer presión sobre ella.

En su opinión, **las mujeres nunca deberían dejarse presionar por un hombre que no puede cumplir con sus expectativas. Especialmente cuando es demasiado insistente, grosero y poco amable.**

Me arrepiento de haber conocido a gran cantidad de hombres, pero me siento aliviada de que, a pesar de sus manipulaciones y críticas, me mantuviera firme en mi decisión, dice.

Las mujeres tienen derecho a elegir si quieren tener relaciones sexuales o no. Nuestras interlocutoras aseguran que se trata de una decisión personal. Ya sea por razones religiosas o de otro tipo, la decisión es tuya.

Nadie tiene derecho a interferir en tu vida sexual, dice Julia de 26 años de edad.

Incluso si decides esperar no es fácil aguantar la presión del entorno. Es muy duro mantenerse firme, cuando vivimos en una cultura sexista. Por supuesto, no es imposible. Así, *las mujeres que se aferran a sus argumentos son tan fuertes*. Queriendo seguir siendo fieles a sus ideales tienen que enfrentarse a las críticas negativas.

La espera no es arbitraria, ya que tiene gran impacto en la consolidación del futuro de matrimonio y familia. Para algunas mujeres es la única opción racional y tienen la fuerza que les permite mantener ese compromiso.

Christine Stoddard

131, Valores, que proporcionan éxito en noviazgo

Aleteia, 23 de agosto, 2017

En algún momento de nuestra vida nos descubrimos *ilusionados y cautivados por una persona en especial*. Podemos afirmar que nada se compara con la presencia de *ese alguien* y nuestro cariño se fortalece en la medida que encontramos correspondencia a las atenciones y detalles que mutuamente se procuran en pareja.

Lamentablemente, pocas son las parejas que pudieran servir de modelo para ilustrar cómo debe vivirse el noviazgo. Los más nobles sentimientos parecen estar sometidos a unos cuantos encuentros casuales, al placer sensual, a rendir nuestro juicio y voluntad a las exigencias de la otra persona. Tal vez la modernidad propone una vida sin compromisos, donde a final de cuentas lo importante es *pasar un buen rato ...*

El noviazgo es sinónimo de correspondencia y afinidad, ¿pero en qué? Primeramente en valores, sentimientos, intereses, gustos, aficiones... Eso es lo importante. *Atracción física y diversión son elementos decorativos* de una relación profunda, pero nunca el motivo de unión y entrega absoluta.

Si deseamos que el noviazgo sea medio para desarrollo individual y crecimiento como pareja, es necesario practicar algunos valores necesarios e importantes para lograr este objetivo:

Respeto

Siempre se habla de respetar ideas, gustos, hábitos y costumbres, pero eso no significa estar de acuerdo con todo, o permanecer indiferentes. Muchos de estos aspectos pueden no parecernos e incluso disgustarnos y lo correcto será ayudarse mutuamente a corregirlos. Recordemos que cuando existe interés y cariño auténticos, siempre se buscará el bien de la otra persona.

El respeto en pareja también debe vivirse en las manifestaciones de cariño: caricias, abrazos, besos e incluso palabras. ¿Cómo saber que estamos actuando correctamente? Alguien decía a una joven pareja: *Cuando estén a solas, compórtense de la misma manera que si estuvieran delante de sus padres o de otras personas; así no se equivocarán, ni cometerán una imprudencia.*

Con nuestro digno comportamiento, también demostramos respeto por nuestros padres, familia, principios morales recibidos, escuela y religión.

Decencia

En el noviazgo siempre es necesario *evitar cuanto que sea provocativo*: ropa, posturas, caricias, palabras y hasta algunos tipos de baile. Estos son recursos que utilizan las personas para *aprovecharse de la situación* y lo único que buscan es una relación pasajera. Si deseas que te tomen en serio y te aprecien de verdad, evítalas; así no darás la impresión de ser una *persona fácil*. También es conveniente tener horario adecuado para salir, pues siempre habrá murmuraciones respecto a las parejas trasnochadoras.

Después de todo, cualquier persona prefiere entablar una relación seria con alguien que viva este valor, pues no existe nada en su conducta que sea reprochable, ni rumores ni calumnias, solo comentarios positivos. El comportarse decentemente garantiza tu buena fama.

Sana Diversión

Uno de los más grandes peligros que existen en los noviazgos es la búsqueda constante de nuevas diversiones. Lo más difícil es encontrar actividades que nos permitan vivir los valores y conducirnos con respeto.

La ociosidad y falta de prudencia en pareja constituyen la causa de los desaciertos que se cometen. Por eso ayuda mucho asistir a lugares públicos con adecuada iluminación; participar en actividades de conjunto; platicar en casa o ver películas a puertas abiertas, además de cerciorarse que alguna otra persona se encuentra en el lugar; tener alguna afición: deportes, música, pintura, colecciones; utilizar el auto para transportarse y no como *refugio* para tener cierta intimidad.

Conviene recordar que los lugares y actividades donde circulan alcohol, drogas, *ambiente sensual y sexual*, *disminuye nuestra capacidad de autodomínio*; por lo tanto, no deben considerarse como la mejor opción para divertirse.

Autoestima

En apariencia la autoestima en un valor egoísta, donde proteger nuestro yo íntimo es lo más importante para no salir lastimados. Pero la realidad es que la autoestima nos permite *descubrir cuanto tenemos*: cualidades, habilidades, hábitos y defectos. Esto nos permite desarrollar nuestras cualidades y buscar la manera de superar nuestros fallos. *El conocimiento propio nos brinda seguridad y confianza*, tomando conciencia del valor que como personas tenemos.

Cuando la autoestima está bien fundamentada, se aprende a aceptar los consejos y críticas para mejorar nuestra persona: modales, vocabulario, forma de vestir, disposición a trabajo, a estudio, relación familiar ... Pero también nos ayuda a *defender nuestros principios morales, rechazar la manipulación de*

nuestras ideas y sentimientos para ceder a los caprichos de otra persona, sea cambiando nuestra conducta, creencias, amistades o donar nuestro cuerpo por temor a perder *ese cariño*.

A pesar del dictado de nuestros sentimientos, la autoestima nos permite abandonar una relación que no prospera por discusiones, falta de entendimiento y respeto, o que nos impide comportarnos con dignidad.

Compromiso

¿Compromiso en el noviazgo? Esto sí que es novedad. Aunque parezca exagerado y fuera de contexto, no debería extrañarnos hablar de este valor si lo consideramos como elemento indispensable para desarrollar nuestra personalidad.

La formalidad en nuestra conducta nos lleva a cumplir lo mejor posible compromisos adquiridos, esto es, *corresponder a la confianza depositada*, demostrar que nuestra palabra empeñada vale tanto o más que un contrato escrito, *vivir la sinceridad*, evitando la mentira y doble personalidad, ser discretos para no revelar confidencias recibidas... ¡Lo mismo que en un trabajo profesional, con amigos o familia! El primer compromiso que tendremos será ser honestos con nosotros mismos para poder cumplir con los demás..

En las relaciones humanas hace falta comportarse con madurez y seriedad; el noviazgo no es una relación de segunda categoría por ser una *relación informal*. Esto significa evitar jugar con los sentimientos de la otra persona, engañar a varias a la vez o buscar la compañía para cuando no haya algo mejor que hacer.

De alguna manera, al vivir lo mejor posible nuestro noviazgo nos estamos preparando para adquirir mayores compromisos, como puede ser el matrimonio. Lo cierto es que la falta de compromiso en cualquier actividad o relación, termina por llevarnos a superficialidad, apatía y trampa ... ¿Se puede confiar en alguien así?

Esto no quiere decir que al tener una pareja debemos permanecer *atados* indefinidamente. Se trata de poner en orden nuestros intereses, planes, actividades y sentimientos, para encontrar el momento justo y la persona adecuada para emprender una relación. Comportarse de esta manera nos da personalidad, madurez y calidad humana.

Devolver encanto al noviazgo es más que ver la vida color rosa, es recuperar el respeto y dignidad de hombres y mujeres, convirtiéndose en personas con *capacidad de formar una familia* que vive y transmite valores humanos a la sociedad.

132, El sexo que llena a la pareja

Aleteia, 25 de agosto 2017

Se miran con cariño y química tal que muchos se quedarían desconcertados al escuchar su testimonio. María y Javi vivieron nueve años de noviazgo sin tener relaciones sexuales y hace dos se unieron en matrimonio.

Como es lógico, esperábamos con muchas ganas el momento de acostarnos juntos y ser una sola carne. Porque si la sociedad te vende que el sexo, incluso sin amor, es la bomba, para nosotros, que nos queremos tanto y tenemos una visión trascendente de nuestro matrimonio, tenía que ser una pasada, cuentan.

Lo que ocurre es que la realidad no es, ni en su caso ni en ningún otro, como pintan las películas: *El día a día está lleno de cansancio, de estrés... y eso, sumado a nuestra inexperiencia, nos ha hecho darnos cuenta de que la relación sexual es muy importante para un matrimonio, pero no por las mismas razones por las que la sociedad dice que importa el sexo, aclaran.*

No hablan de chasco, ni cambiarían sus años de noviazgo, *porque descubrir juntos la vida matrimonial es algo incomparable, pero reconocen que las series, los anuncios, etc., no ayuda a vivir el sexo con naturalidad y plenitud. Te venden que debe ser superintenso, frecuente, innovador, todo placer, y si no lo vives así, es que algo estarás haciendo mal..., y si no haces esta postura, no llegas al orgasmo, o si no tienes ganas siempre, algo falla. Nadie lo vive así, pero la presión la tienes encima.*

El sexo importa mucho

No parece que exageren en el retrato ambiental: *Si tu vida sexual va bien, lo demás no importa; Lo que debes decirle para tener el mejor sexo oral de tu vida; Cuatro trucos infalibles para que ella alcance el orgasmo...* Estas frases no están sacadas de una página de contactos, sino de anuncios y titulares publicados en los principales medios españoles. Y claro, semejante bombardeo hace mella en los matrimonios, católicos o no.

Nieves González Rico, máster en Sexología y directora de Centro de Atención Integral a la Familia, CAIF, de la Universidad Francisco de Vitoria, sabe, por lo que ve en consulta, que *la sociedad vende una imagen idealizada y falsa de la relación sexual que hace mucho daño, porque, al compararla con nuestra*

realidad limitada, surgen las preguntas: ¿Por qué no deseo como imagino que debo desear? ¿Acaso no amo? ¿Por qué mi cónyuge no me busca?

En realidad, esta visión irreal parte de una premisa cierta: la relación sexual es vital para los esposos; más aún, es parte constitutiva del amor conyugal, porque es lo que *diferencia el amor entre los cónyuges de cualquier otro amor.*

Hay muchos bienes, explica la doctora, que como matrimonio estamos llamados a compartir con otros: tiempo, dinero, casa... pero hay un bien exclusivo de los esposos que es la intimidad conyugal, que se compone de sentimientos, pensamientos, confidencias, y entrega física plena a nivel sexual.

Ya no es tabú

Inconformes con la propuesta que la sociedad les ofrece, pero conscientes de la importancia del sexo, cada vez son más los matrimonios de todas las edades que buscan vivir su intimidad de un modo pleno.

Matrimonios como Sara y Alejandro, que el pasado mayo acudieron a una ITV matrimonial sobre sexualidad, organizada por el COF de Las Rozas, Madrid.

La gente dice que la Iglesia está obsesionada con el sexo, pero es la sociedad la que lo está, afirman. Llevamos veinte años juntos y en ningún sitio nos han hablado de estos temas con la claridad, hondura, verdad y belleza, que lo hace la Iglesia.

Por eso rechazan el cliché de que para los católicos el sexo es un tabú: *Al contrario: antes parecía mal hablar de sexo, porque era algo tan íntimo que exponerlo en público escandalizaba; pero ahora la sexualidad está tan deformada que la propuesta de la Iglesia llena de esperanza, realismo, buen humor y placer a quienes la vivimos.*

Ahora bien, si el sexo es tan importante es justo porque *la relación conyugal no se reduce a lo que ocurre bajo las sábanas.* Como señala Javier Vidal-Quadras, presidente de la asociación de orientación familiar FERT, *el sexo tiene mucha importancia en un matrimonio, pero no más, ni menos, que el resto de dimensiones de la persona.*

Como recuerda, *somos cuerpo y alma, y nuestra única manera de amar cabalmente es entregando y recibiendo todo lo que somos: sexualidad, afectividad, memoria, inteligencia, voluntad ... Todas las dimensiones de nuestro ser han de ponerse al servicio del amor, y no al revés.*

Sexualidad de calidad y sin miedo

Pero, ¿cómo se vive bien la sexualidad conyugal?; ¿depende la calidad de una relación solo de la frecuencia e intensidad? Aunque todo ello influye y

no es secundario, *la calidad de una relación sexual se mide, en primer lugar, por el respeto*, afirma Vidal-Quadras, autor también de *Amar se escribe contigo*, EIUNSA, 2016., entre otras obras.

Y lo explica así: *Cuando entregas el cuerpo con el sí definitivo del matrimonio, el pudor que antes te protegía de ser contemplado como mero objeto de placer, se diluye ante tu cónyuge y se transforma en delicadeza.*

¿Es esto sinónimo de mojigatería, represión o monotonía? En absoluto: *A partir de ese punto, respetando la finalidad de los órganos sexuales y la complementariedad femenina y masculina, cada matrimonio ha de encontrar su camino, sin miedo a disfrutar al máximo de la relación sexual, con la frecuencia, intensidad y diversidad que les una con mayor fuerza.*

Tras diez años de matrimonio, Eva y Carlos traducen las palabras del experto con el diccionario de la experiencia: *Para nosotros, la entrega íntima que ponemos en juego hace que una relación sexual sea de calidad. Desde un punto de vista físico, a veces disfrutas más porque el entorno lo facilita, estás más receptivo, o el otro está más acertado, y a veces disfrutas menos porque estás cansado, menos sensible o el otro no hace lo que esperabas.*

Sin embargo, *cuando eres consciente que el otro te está dando lo más íntimo que tiene; que te acoge en tu imperfección, te quiere y desea tal y como eres; que le gustas aunque tengas tripa ... la relación sexual es una experiencia impresionante*, dice Carlos.

Y lo curioso es que *en los días en que físicamente la relación no es una pasada, al darte cuenta de todo eso, acabas por disfrutarlo más*, apunta Eva.

Y concluyen: *Cuanto más corazón pones, incluso aunque no te apetezca mucho ese día, sacas fuerzas para unirte con una complicidad preciosa.*

Camino al placer

Para avanzar por este camino de intimidad, los expertos recomiendan tomarse al pie de la letra la expresión *hacer el amor*. Aunque los arrebatos de pasión están bien de forma ocasional, conviene *cuidar las condiciones para que surjan la unidad y gozo, sin fiarlo todo a aquí te pillo, aquí te mato*.

A la noche le precede el día. *Para que surja el placer –asegura González Rico– se necesita un recorrido que es preciso conocer y cuidar con paciencia y delicadeza: buscar momentos en que no se esté muy cansado, cuidar la estética: ducha o baño previos, aceites para masaje, belleza del ambiente ... y descubrir con calma el cuerpo de la persona amada, a través de besos y caricias, esencial en la mujer, ya que su respuesta sexual es más lenta, sin precipitar el coito.*

La directora del CAIF, que es también especialista en Pastoral Familiar por el Instituto Pontificio Juan Pablo II, destaca que *es importante tener iniciativa,*

buscarse y citarse. El placer es un regalo de Dios y está llamado a ir de la mano del gozo, esa alegría profunda que nace al saber que el abrazo es a toda mi persona. Y como momento sagrado que es dentro de la vida matrimonial, encierra una liturgia que hay que cuidar.

María y Javi lo explican a su modo: Como nos dijo un amigo cura, la relación sexual de fin de semana empieza el lunes con el primer beso de la mañana. No importa cuidar solo los preliminares de la relación, sino ser cariñosos el resto del tiempo: mandar un mensaje si el otro está agobiado, buscar ratos para hablar de todo aunque sea mientras doblas la ropa

El orgasmo, unión con Dios

*Hablar de liturgia y de regalo de Dios para referirse al sexo no es una metáfora. Autores como el polaco Ksawery Knotz en *El sexo que no conoces*, Planeta, 2010; o el francés Yves Semen en *La espiritualidad conyugal según Juan Pablo II*, Desclée De Brouwer, 2011, apuntan que el propio san Juan Pablo II explicó en sus catequesis sobre la Teología del Cuerpo que *el orgasmo es una suerte de éxtasis místico, en el que los esposos se unen entre sí y a Dios, por expreso deseo divino y a ejemplo de la Trinidad.**

*Ya lo había dicho Pío XII en 1951, en una cita que recoge el Catecismo: *El Creador hizo que los cónyuges, durante la conjunta y plena entrega física, experimenten placer y felicidad corporal y espiritual, y por tanto, cuando buscan y dan uso a este placer, no están haciendo nada malo, tan solo aprovechan algo que les fue dado por el Creador.**

*Conscientes de toda esta riqueza, Eva y Carlos lo sintetizan así: *En estos años hemos vivido momentos diferentes y, a veces, nos hemos alejado de la propuesta de la Iglesia, cosa nos ha pasado factura. Por eso somos conscientes de que el sexo es un camino de santidad.**

Si dejamos a Dios al margen de la vida sexual, no solo se empobrece el sexo, sino todo el matrimonio. No es que Dios nos espíe, sino que sabemos que en la cama podemos optar: o somos la simple unión de dos cuerpos con algo de cariño o somos la unión de dos personas completas que se dan por entero. Al amarnos, abrazamos nuestros cuerpos con toda nuestra alma, y por eso estamos abrazando el plan de Dios para cada uno y para los dos como matrimonio.

*Y concluyen: *Al vivir el sexo como cosa de tres, nosotros dos y Dios, los católicos disfrutamos mucho más del sexo que el resto de la gente.**

133, El matrimonio, clave para vivir más años

15 de setiembre 2017

Según la ciencia, el matrimonio puede mejorar la salud física y mental, prolongar vida y hacer más feliz

Después de estudiar a hombres durante casi 80 años como parte del *Harvard Study of Adult Development*, uno de los estudios más largos del mundo sobre la vida adulta, los científicos han reunido una cantidad considerable de datos sobre la salud física y mental.

En el mismo se destacan los beneficios para la salud que aporta un matrimonio estable por lo que, *aunque pueda ser una camino lleno de dificultades, según la evidencia científica vale la pena emprender ese camino si se quiere una vida larga y feliz.*

El matrimonio puede alargar la vida

Como una de las conclusiones del estudio, *las personas que tienen relaciones sociales fuertes tienen menos probabilidades de morir prematuramente con respecto a las que están aisladas.*

El aislamiento lleva a las personas a ser menos felices, tener una salud más débil y una vida más corta. Según la evidencia recolectada, los solitarios fueron muriendo antes por lo que los científicos afirman que *la soledad mata y su efecto es tan poderoso como el cigarrillo o el alcohol.*

Sin embargo, no es el *estar con alguien* lo que hace que se dé un verdadero aporte, sino la calidad de esa relación y el nivel de compromiso presente.

En el estudio se destacan las *relaciones cálidas y cercanas* como aquellas que al contener un valor de pertenencia, permitieron la salud física y menor deterioro mental con el paso de los años.

Los investigadores encontraron que las mujeres que se sentían firmemente unidas a sus parejas estaban menos deprimidas y más felices en sus relaciones dos años y medio después, y también tenían mejor memoria que aquellas con relaciones maritales insanas.

El compromiso aumenta la salud

Este dato reafirma lo que otro estudio publicado en la revista británica médica *British Medical Journal* hace un par de años observaba sobre la variabilidad de estos efectos protectores de la salud de acuerdo al tipo de relación, por ejemplo entre *cohabitar* y *estar casado*.

Cuanto mayor es el compromiso con la pareja, mayor es el beneficio para la salud. Esto podría explicar por qué las parejas casadas viven más: porque el matrimonio implica un compromiso más profundo que el cohabitar.

El matrimonio puede mantener ágil la mente

El director del estudio, Robert Waldinger, psiquiatra del Hospital General de Massachusetts y profesor de psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, en su charla de TED dijo que *las buenas relaciones protegen nuestros cuerpos y nuestros cerebros*.

Y según la evidencia, esas buenas relaciones no tienen que ser suaves todo el tiempo. *Algunas de las parejas podían pelearse todos los días siempre y cuando sintieran que realmente podían contar el uno con el otro cuando las cosas se ponían difíciles*, permitiendo que esos argumentos no dañen sus recuerdos.

Los investigadores encontraron que *la satisfacción marital tiene un efecto protector sobre la salud mental* de las personas.

Parte del estudio encontró que las personas que tenían matrimonios felices en sus 80 informaron que sus estados de ánimo no sufrieron ni siquiera en los días en que tuvieron más dolor físico, mientras aquellos que tenían matrimonios infelices sentían dolor tanto emocional como físico.

Los estudios muestran que las relaciones estresantes, tanto de corto o largo plazo, tienen un impacto negativo en la salud mental. Por el contrario, aquellos que mantuvieron relaciones cálidas vivieron más y más felices.

El matrimonio puede mantener la juventud

Lo felices que somos en nuestras relaciones tiene una poderosa influencia en nuestra salud y dado que el envejecimiento comienza al nacer, la gente debería comenzar a cuidarse a sí misma en cada etapa de la vida, dicen los investigadores.

Cuando comenzó el estudio, nadie se preocupaba por la empatía o apego. Pero *la clave para el envejecimiento saludable, según los científicos, no es el dinero o la fama sino las buenas relaciones*. En dicho contexto, cuidar el matrimonio es una forma de auto-cuidado esencial para una buena vida.

Como dice Vaillant en su libro titulado *Envejecer bien, los factores que predicen el envejecimiento saludable de los hombres de Harvard son: actividad física, ausencia de abuso de alcohol y tabaquismo, mecanismos maduros para*

hacer frente a altibajos de la vida, disfrutar de peso saludable y matrimonio estable. Cuantos más factores uno implementa en su vida, mejores son las probabilidades de tener vidas más largas y felices.

Cecilia Zinicola

134, Disyuntiva de la sexualidad

Aleteia, 16 de setiembre 2017

La sexualidad humana es maravillosa y sublime. Palabras me faltan para enaltecerla y hacerle justicia. Es simplemente bellísima y perfecta. Por lo tanto, hay que vivirla con la dignidad que merece.

Para muchos la sexualidad es solo un asunto de *sentir*, de desahogo y, erróneamente, creen que es una necesidad. Sabemos que esto es una gran mentira. Necesidad fisiológica es comer, dormir... que si no se satisface a corto plazo perdemos la vida. ¿O cuándo hemos visto a alguien en la sala de emergencias de un hospital muriéndose por falta de actividad sexual? Para otros tantos es una búsqueda desenfrenada de placer, genitalidad pura, diversión, dale a tu cuerpo lo que pida y cómo lo pida. Sin embargo, para muchas otras personas, *la sexualidad es un acto de amor*. Expresión del amor y consecuencia de él.

El fruto de la intimidad conyugal que se vive en el amor es el placer, que jamás será el fin; y dependiendo del sentido que demos a esa unión será el placer que alcancemos.

La sexualidad humana tiene doble finalidad: unitiva y procreativa. Es decir, el acto debe unirnos más como matrimonio. Si no nos está uniendo tendremos que analizar y corregir, a nivel personal y de pareja. Aquí valdría la pena preguntarnos de manera personal: ¿Cómo vivo mi sexualidad? ¿Uso el sexo solo para mi desahogo? ¿Cómo aprendí sobre la sexualidad? ¿De manera sana o grotesca? ¿Cuál es mi historia? ¿Mis padres se preocuparon por hablarme de ella? ¿Qué prejuicios tengo que no me permiten gozar de mi sexualidad de manera sana y plena? ¿Cómo influyen los medios de comunicación en los conceptos que tengo sobre la sexualidad? De esta información, que recibimos desde nuestros primeros años y a lo largo de nuestra vida, dependerá la creencia que hoy tengamos sobre la sexualidad y repercutirá, para bien o para mal, en nuestro matrimonio. Además, recordemos que después como padres seremos los educadores primarios del amor y si no tenemos conceptos claros y sanos sobre este tema les transmitiremos los mismos errores a nuestros hijos.

Podemos enfocar la sexualidad desde distintos puntos de vista siempre tomando en cuenta las raíces antropológicas de lo que es ser persona: ¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi fin? En este sentido encontramos dos grandes visiones en

el mundo de la filosofía, *Inmanencia y Trascendencia*, sobre cómo es el hombre y su sexualidad. Cada una tiene características muy particulares.

Inmanencia

1. El cuerpo es vehículo de placer, satisfacción de necesidades y no transmisor del amor.
2. Es la nueva cultura sexual.
3. El sexo es necesidad fisiológica. Está bien que *lo practiques* cada vez que lo *sientas* y no tienes porqué controlarte. Si tu cuerpo te lo pide, dale.
4. Sexualidad igual a genitalidad o sensaciones.
5. Ve a la persona como mero ser biopsicosocial. Un animal racional que debe cumplir con ciertas funciones: nacer, crecer, reproducirse y morir.
6. No ve a la persona como unidad de vida, todo inseparable de cuerpo y alma.
7. La vida consiste en pasarlo bien aquí y ahora.
8. La otra persona es objeto de placer: si me sirves, te uso.
9. Se está convencido de que esta vida es todo lo que hay, que no hay nada después.
10. No cree en fidelidad ni exclusividad. La sexualidad en sí misma no tiene más fines más que placer.
11. La persona es consumista y hedonista.
12. No hay verdad absoluta. Todo es relativo.
13. El fin del sexo es el placer y el medio del placer es el sexo. En la búsqueda de satisfacción todo está permitido, todo vale, no hay límites con tal de sentirme *bien* y satisfecho.
14. Si *sientes* que te hace feliz, hazlo. La idea principal es pasarlo bien, ser *feliz* ahora.
15. Nos pone a la altura de animales, dejándonos llevar sólo por la apetencia y dejando de lado nuestras facultades superiores, inteligencia y voluntad.

16. Va a la relación íntima sólo por el placer que le provoca. La persona no cae en cuenta que no habrá placer que le satisfaga y cada vez querrá más y puede llegar a aberraciones con tal de generar esas sensaciones.

17. No tienen autodominio de sus instintos y dejan que estos les gobiernen.

18. Es muy fácil encontrarla en los medios de comunicación y en cuanto nos quiere meter por los sentidos sexo y placer.

Trascendencia

1. La sexualidad está al servicio del amor.

2. La persona es vista en toda su integralidad: mente, cuerpo y espíritu orientados al amor y que se alimentan entre sí.

3. La persona humana es valiosa.

4. Se entrega el cuerpo, como don de sí mismo al otro.

5. La sexualidad no es genitalidad. Es la expresión de totalidad de la persona que va mucho más allá de sensaciones.

6. El placer es fruto de la intimidad sexual y no es fin.

7. La sexualidad humana es apetito, instinto, expresión del amor que no puede ser reducido a mera biología. Es un regalo que está al servicio del hombre para un fin muy específico: comunicar amor.

8. La sexualidad es el conjunto de aspectos que abarcan a toda la persona humana y que la configuran como hombre o mujer.

9. La sexualidad tiene doble finalidad: unitiva y procreativa.

10. En la relación íntima se involucra todo el ser humano: inteligencia, voluntad, afectos y amor.

11. La relación íntima sirve para demostrar amor y, como fruto, obtiene placer.

12. Tiene claro que su cuerpo es vehículo de expresión del alma.

13. Se cree en un Creador, en Dios que es dueño y generador de mí, de quien soy, de toda vida y de todo lo que hay en el universo.

14. La vida no termina aquí y hay que vivir en clave de eternidad. Es decir, en este mundo sólo estamos de paso para luego trascender a lo eterno.

15. Hace uso de sus facultades superiores para saber esperar en abstinencia, viviendo la castidad y tiene autodominio de los instintos. Es decir, tiene claro que la sexualidad es un apetito que se puede dominar para ponerlo al servicio del amor.

16. Cree en la unidad, fidelidad y exclusividad para vivir la plenitud del amor.

17. Sabe que la sexualidad tiene que ver, aunque no es su único fin, con el nacimiento de otro ser y de ahí su importancia.

Ahora que te acabo de enumerar algunas de las características de ambas visiones sobre la persona y la sexualidad, medita sobre cuál es tu disyuntiva. ¿Qué disyuntiva eliges? ¿Quieres vivir únicamente aquí y ahora? Recuerda que la verdadera plenitud se logra viviendo en clave de eternidad, viviendo nuestra sexualidad matrimonial en unidad, exclusividad y fidelidad. Nacimos para trascender. Felicidad y amor siempre irán juntos, de la mano. Una sexualidad vivida en auténtico amor, en el verdadero, en el que trasciende siempre será una sexualidad que se disfruta, que, en sí misma, produce placer.

Luz Ivonne Ream

Libro interesante: *No confundas cama con amor*

135, Ideas para educar sin castigar

Aleteia, 5 de octubre 2017

¡Como sigas así, te quedas sin postre! El castigo puede dar la impresión de ser eficaz y apoyar la autoridad parental. Sin embargo, para el niño es desastroso y no ayuda a su aprendizaje. En el proceso hay que ayudar a los niños a comprender reglas, evitar travesuras y mejorar comportamientos sin utilizar castigos ...

Con el castigo, el niño aprende a obedecer al adulto por temor. Como resultado, el vínculo entre niño y padres se debilita y disminuyen confianza, complicidad y placer de estar juntos. Por tanto, en muchos países como Dinamarca y Suecia, los azotes en el trasero y todo tipo de violencia contra los niños están prohibidos. Gritar cada vez más fuerte no es solución, ni beneficio a largo plazo.

*Los expertos coinciden en la utilidad de dialogar con el niño y tener en cuenta sus emociones. Audrey Akoun, psicóloga y coautora de *Vive les Zatyptiques*, ed. Leduc.s, explica el tema: *El castigo tiene por único propósito aliviar nuestros nervios y no sirve para nada. El niño debe tomar consciencia de sus acciones y se le debe dar la oportunidad de repararlas. Decirle ¡Eres insoportable!, ¡Qué desagradable eres!, es ser cruel con el niño. No hay posibilidad de que comprenda y remedie sus trastadas.**

Afortunadamente, nunca es demasiado tarde para enderezar el timón. *Es importante romper con este determinismo que dice que todo se define antes de los siete años, insiste Audrey. Tranquilos, si una relación puede ir de mal en peor, ¡también puede mejorar!* Con algunos consejos fundamentales como alternativas a castigos, puedes descubrir enfoques diferentes para criar a tu hijo. Al ponerte a su altura y tener en cuenta su capacidad de reflexión, podrás olvidarte de gritos y juegos de poderes para crear una relación de confianza. *Es auténtico trabajo en equipo, colaboración del binomio padres e hijos*, resume Audrey. Sigue sus consejos para olvidar el castigo y encontrar una cierta serenidad en casa.

1. Comprender las necesidades del niño

Detrás de todo comportamiento inapropiado hay un sufrimiento o necesidad que no se satisface. El niño nos está diciendo algo. Por ejemplo, si el niño necesita reconocimiento, tenderá a cometer una trastada para llamar la

atención. La cuestión está en buscar la necesidad insatisfecha que ha engendrado este comportamiento. Si un niño no se queda quieto y a menudo rompe cosas, puede ser porque necesite moverse, desfogarse. Cuando la situación empeora y empieza a inquietarse, es momento de proponerle ir a dar una vuelta al aire libre.

2. Dedicar tiempo al niño

A menudo los padres no tienen suficiente tiempo para estar solos con cada uno de los hermanos. Sin embargo, conceder un momento exclusivo a cada niño, aunque sean 15 minutos, permite neutralizar el conflicto. El niño se siente valorado y puede disfrutar de este tiempo privilegiado para conversar con su padre o madre sobre sus deseos, reflexiones o dificultades.

3. Aliviar tus propias tensiones

Si nosotros mismos estamos preocupados por problemas personales o profesionales, es difícil tener buena disposición para escuchar al niño. Si perdemos el equilibrio, si tenemos alguna fragilidad emocional, los problemas del adulto repercutirán sobre el niño. Esta inseguridad suscita nerviosismo o perturbación. El niño cometerá más insensateces todavía. Lo importante es trabajar sobre uno mismo, tomar perspectiva. También podemos informar a los niños de nuestros malos momentos, por ejemplo, usando imanes o dibujos en la nevera. En los días en que todo está bien, usaremos un sol. En los días en que estemos más frágiles, lo expresamos con nube o lluvia.

4. Animar al niño a hablar

Si decimos al niño: *Veo que no dejas de hacer travesuras ni de pelearte con tu hermana ... ¿Qué te pasa? ¿Hay algo que te esté poniendo triste, que te enfade...?*, así animamos al niño a no guardar en su interior sentimientos que le atormentan. Al interesarnos por lo que siente, abrimos el debate y preguntamos para facilitarle que exprese sus emociones y reaccione con la intención de anticiparse a sus rabietas.

5. Preguntarle si los límites son bastante claros

A menudo inconscientemente, las instrucciones que les damos no siempre son claras y transparentes para el niño. Podríamos preguntarnos: *¿Qué espero de mi hijo? ¿Lo ha entendido bien?* Si es importante que los niños hablen, también lo es que nosotros expresemos nuestros propios sentimientos. *No acepto que tú o ningún otro haga daño a mis hijos*, por ejemplo. El niño entiende mejor la instrucción si está claramente expresada. El niño necesita oír las reglas repetidamente, pero después de un tiempo la información se asimila. Es necesario tener paciencia y, sobre todo, no perder los nervios.

6. Ofrecerle la opción de reparar sus errores

Después de haber reorientado al niño sobre algo que haya hecho mal, podemos darle la oportunidad de enmendar su error. Ya sea por un plato roto o un gesto fuera de lugar, siempre es posible volver sobre los pasos y rectificar. Limpiar el desorden barriendo los pedazos del plato y luego colocando otro en su lugar o pidiéndole a su amigo que acepte sus disculpas, hay muchas maneras de enseñar a un hijo a perdonar.

7. Proponer al niño un rato de calma

En vez de decirle a un niño: *¡Estás castigado, vete a tu cuarto!*, le sugerimos que vaya a un lugar tranquilo para relajarse, calmarse y respirar hondo. En ambos casos, el niño queda excluido. Pero en el primer caso se le impone, mientras que en el segundo es él quien toma la iniciativa. Así le ofrecemos un aprendizaje: la posibilidad de aislarse y aprender a canalizar sus emociones. Para los más pequeños, la música suave es una alternativa para establecer un hábito. Al escucharla, entiende que ese momento es un paréntesis de calma.

8. Dar un abrazo al niño

Cuando la crisis haya pasado, estrechamos al niño entre nuestros brazos con gran ternura. Una breve frase explicativa le resulta útil: *Recuerdas que antes estabas enfadado y te he dado un abrazo. La próxima vez, puedes venir a mí directamente por un abrazo.* Con frecuencia, un capricho o manifestación de violencia por parte de un niño es solo una señal de que necesita afecto.

9. Seguir tres reglas

Cuanto más pequeño es el niño, más difícil le resulta respetar una lista larga de reglas. Ceñirse a tres normas esenciales simplifica las expectativas de los padres y refuerza las posibilidades de que el niño respete las consignas. Para una mayor eficacia, la regla debe ser clara. *Recoge tu habitación*, por ejemplo, es demasiado amplia. Cada uno tiene una visión diferente del mundo. *Quiero que pongas tu ropa sucia en el bombo de la ropa al final del día. Quiero que te pongas a hacer los deberes en cuanto termines de merendar*, son reglas más claras. Así les damos herramientas para aprender a respetar normas.

10. Crear espacio para la negociación

Por ejemplo, por la tarde al volver del colegio, pregunta al niño en qué orden le gustaría hacer sus tareas, ducharse, comer o jugar. Una vez que establece un hábito, ya no hay razón para las discusiones, porque fue el niño

quien lo eligió. Cuanto más imponemos las cosas, menos ganas tiene de hacerlas y más de hacer travesuras.

11. Dar ejemplo

Antes de pedirle a un niño que respete ciertas reglas, es inteligente aplicarlas uno mismo. Ordenar nuestras cosas, hacer la cama o pedir disculpas cuando nos enfadamos o cuando nos hemos pasado de la raya. Respetar las reglas es necesario para dar ejemplo.

12. Recompensar al niño

Al señalar las cualidades del niño, lo reforzamos positivamente y valoramos su comportamiento. Hay que ensalzar con más frecuencia la buena actitud. Para poner las cosas claras, podemos utilizar una tabla de refuerzo positivo con pegatinas de colores para registrar el progreso semanal. Cuando un comportamiento es bueno, se le asigna un punto verde. Si la actitud empeora, un punto rojo. Al final de la semana, si hay más pegatinas verdes, podemos dar un pequeño obsequio al niño. Un vale para dormir en la cama de papá y mamá o para ver un dibujo animado, por ejemplo. La idea no es acumular regalos, sino recompensar una actitud para animar al niño.

13. Utilizar el humor para aliviar la tensión

En vez de tomarlo todo demasiado en serio, plantéate relativizar las cosas. Con respeto y humor, quitamos hierro a las situaciones y, así de fácil, desaparece la agresividad. Cuidado, el humor no quiere decir mofa. No imites al niño burlándote de él, podría tomárselo como una humillación.

Mathilde Dugueyt

136, Claves para gestionar conflictos en pareja

Aleteia, 10 de noviembre 2017

Por lo general, las discusiones matrimoniales se forman a partir de pequeñeces que los mismos cónyuges se encargan de agrandarlas hasta convertirlas en verdaderos focos de disputa. Bastaría con saber un poco más de estrategias utilizadas en negociación y manejo de conflictos, para ahorrarse muchos de los líos que se dan en pareja. A continuación algunas de ellas.

1 En vez de pelear, negociar con el esquema *yo gano, tú ganas*

Lo ideal en el matrimonio es que la balanza siempre esté equilibrada en todos los aspectos, pues cuando se inclina hacia un lado, es donde surgen los problemas. Cuando una de las partes se siente perdiendo en la relación, se están creando barreras para el buen funcionamiento conyugal. Por eso, cada uno debe procurar que las dos partes ganen.

Llegar a acuerdos hará que la convivencia sea armoniosa y se eviten malos ratos. *Pero para poder negociar, alguno de los dos debe ceder*, por tanto, orgullo, soberbia y egoísmo deben pasar a un segundo plano.

2 Comprender la naturaleza masculina y femenina

Pensamos distinto, actuamos distinto y somos distintos. Son dos mundos que deben vivir en uno solo. Por eso **es determinante conocer la esencia del otro**, pues esto ayuda a comprender mejor la pareja y actuar de forma efectiva. Entender al otro desde su óptica de hombre o mujer, es una de las herramientas más efectivas para ganar armonía en el matrimonio.

3 No cerrarse en culpas sino en soluciones

Detenerse en la culpa es estancar la comunicación, empeorarla y conducirla a escenarios áridos, difíciles de construir algo bueno. Debemos poner el objetivo en soluciones, que permitan avanzar, construir, aprender y mejorar.

4 Formatear el disco duro

Para llegar a las soluciones, lo más sabio es dejar la mente en blanco: despojarse de suposiciones, hechos, juicios y cuanto entorpezca la comunicación, puesto que impiden escuchar y comprender el punto de vista del otro.

5 Reconocer los fallos

Orgullo y soberbia pueden echar todo a perder. Cuando en realidad se ha fallado en algo, la prioridad es reconocerlo. Además los beneficios son inmediatos; el hecho de que el cónyuge admita su error, hace que el otro cambie de actitud.

6 Reglas para conflictos conyugales

Bajo ninguna circunstancia *faltarse al respeto*.

No discutir en público, y menos frente los hijos.

Elegir el momento adecuado para expresar los desacuerdos; discutir *en frío*.

No sacar temas del pasado que no tienen relación.

Evitar mencionar la palabra divorcio ante cualquier dificultad.

Darse un receso si el conflicto ha llegado a un punto peligroso y retomarlo en otro momento.

Buscar peleas donde no las hay, es una forma de amedrentarse la convivencia, cuando en realidad la vida es para disfrutarla de la mano del otro.

LaFamilia.info

137, Consejos para ser buena nuera

Aleteia, 16 de noviembre 2017

Por lo general las suegras son las malvadas de la historia, pero como en toda relación, siempre está la otra parte ... Por eso, como ya hablamos de los errores que cometen las suegras, ahora es el turno de las nueras, quienes también deben poner de su parte para comprender a la mamá de su esposo y construir una buena relación desde el principio. Algunos consejos para lograrlo:

1 Ponte en los zapatos de suegra

Imaginemos el futuro, cuando los hijos hayan crecido y nos hayamos convertido en suegras. ¡Cuánto nos gustaría que nuestros hijos y nueras fueran buenos y se portaran bien con nosotros! Así que este ejercicio nos puede motivar a actuar correctamente en el presente que vivimos.

De igual forma podemos especular qué sentimientos nos podría generar esta situación de la vida: celos, quizá algunos temores, nostalgia, complejos por la edad, miedo a la soledad, entre otros. Aunque es verdad que ninguna de las anteriores es una excusa para mortificar a la hija política, es una forma de comprender a la suegra y ayudarle a superar los malos pensamientos.

2 Cada una en su papel

Ni la mamá debe ponerse en el rol de esposa, ni la esposa en rol de madre. Cada una tiene sus funciones y de nada ayuda competir para ver quién logra una mayor atención de su hijo o cónyuge. En vez de formar un campo de batalla, construyamos una relación armoniosa, de amistad.

3 Los suegros tienen defectos, las nueras también

Desde la perspectiva de egoísmo, odio, celos, enfados y envidias no se logra nada, al contrario, entorpece todo. Empecemos por reconocer que nos equivocamos y no somos perfectos.

4 Ofrécele tu ayuda

¿En qué te puedo ayudar?, es una pregunta estupenda que la nuera debe hacer a su suegra de vez en cuando. No se trata de hacerlo *por cumplir* o *para fingir lo que no siente*, es más bien una actitud de servicio.

5 Los suegros te necesitan

Ellos aman a su hijo y quieren lo mejor para él, así que hazte querer, conviértelos en parte de tu familia, cuando hay nietos con mayor razón, ya que

en la mayoría de los casos, la mujer es la que debe propiciar esa unión entre padres e hijo. Por lo tanto, invita a tus suegros a la casa frecuentemente, salgan a dar un paseo al parque, vayan a comer helado y recuérdale a tu pareja estar pendiente de sus papás.

6 Abuelos consentidores

Muchas de las relaciones entre suegros y nuera se afectan cuando llegan los nietos. La razón es el inmenso amor de abuelos que a veces termina por maleducar a los nietos, lo cual puede ser motivo de discusión. Así que debes tener especial cuidado cuando algo de tus suegros molesta. Puedes decirlo pero en buenos términos, siempre con respeto e invítales a entender que los abuelos también educan!

7 Nada de quejas para el esposo

Tu mamá me dijo ..., tu esposa me hizo ... Andar quejándose de suegra o nuera no es recomendable. Más bien, sentaros a dialogar sobre sus diferencias sin que la pareja tenga que intervenir, no les pongáis en situación tan bochornosa, entre la espada y la pared.

8 No la compares con tus padres

Evita comentarios en donde los suegros son los afectados y tus padres halagados. A nadie le gusta que le estén comparando y menos cuando es para refutarle algo.

9 No compitas con ella en la cocina

Hay cosas que las mamás hacen que nadie más las podrá reemplazar y si eres mamá sabes que es una verdad irrefutable! Así que en este aspecto no compitas. Mejor pídele que te enseñe sus trucos para consentir al marido.

10 Cuando las relaciones son difíciles

Si hay cosas que definitivamente no puedes aceptar de tu suegra, trata al menos que haya cordialidad y respeto. Nunca se te olvide que es la madre de tu pareja y sólo por esa razón la debes respetar.

138, Aspectos, que enamoran de un hombre

Aleteia, 23 de diciembre 2017

Por supuesto que un hombre guapo es caballo ganador al principio. Y si alguna dice que no le parecen interesantes *los actores de Hollywood del ranking de los más guapos*, es que algo le pasa. Pero para que una mujer se enamore de un hombre a veces puede ocurrir algo muy sencillo: un detalle, un *algo que se graba en el corazón*. Y eso, ha ocurrido millones de veces, acaba ganando la partida al que simplemente era guapo.

Mirada al conjunto

Quien quiera conocer realmente cómo actuamos las féminas y qué es lo que nos mueve a tomar decisiones en el amor, debe tener en cuenta que *nuestro cerebro es capaz de establecer relaciones entre múltiples factores*: la belleza física es solo uno de ellos.

En este sentido, puede decirse que la mujer tiene una mirada más global. El hombre es más visual, la belleza física atrae más. La mujer es más de conjunto. Esto significa que no solo el físico nos mueve a decidir: también el conjunto de acciones que vemos en el varón.

Así que vale la pena saber qué es lo que valoramos las mujeres para estar alerta en la próxima ocasión, tal vez.

A continuación sigue una lista de aspectos que los chicos pueden tener en cuenta si realmente les importa una mujer. Porque nosotras sí nos fijamos en eso.

- Saber escuchar.
- Respetarte y hacer que los demás te respete.
- Ir y mostrarse elegante en las ocasiones.
- Hacerte sentir única.
- Oler bien.
- Querer bailar contigo. No confundir con ir de estrella de la pista.
- Escribir bien y sin faltas. Un *WhatsApp* puede suponer la muerte súbita.
- Aceptar a tus amigas.
- Compartir contigo momentos de voluntariado.
- Ser *niñero*. Si ha de ser papá, este es un dato que importa. ¿Qué cara pondría si apareces con tu hermano pequeño?

- Saber cocinar. No estamos hablando de platos sofisticados ni de guerras para ver quién entiende más de vinos en el restaurante: que sepa cocinar significa que sepa cocinar, sin más.
- Mostrar sus heridas. Que tenga la humildad de manifestar que es vulnerable.
- Admirarte y verbalizarlo.
- Hacerte reír.
- Tener detalles contigo.
- Valorar lo que haces, estudias y emprendes.
- Tener intereses culturales.
- Ser paciente con las personas mayores.
- Preguntarte por tus sueños.
- Recordar fechas importantes.
- Priorizar tus gustos.
- Tener momentos de locura y momentos responsables.

Dolors Massot

139, Hábitos de los esposos, que funcionan bien

Aleteia, 24 de diciembre 2017

Cassandra Soars es una periodista y madre de familia que escribe desde hace años sobre temas de familia y matrimonio, colabora en varios sitios web como imom.com, de allí tomamos su listado de 7 secretos de los matrimonios que funcionan bien.

Casandra explica que ella y su marido elaboraron esta lista hablando con un matrimonio que llevaba 30 años de casados y que les ayudó en un momento duro de su vida de pareja.

1 Los matrimonios con éxito hablan bien el uno del otro

Se animan el uno al otro en vez de criticarse y no hablan negativamente de su cónyuge a los demás.

2 Las matrimonios con éxito se piden perdón en cuanto pueden y rápidamente dejan sus desacuerdos

Un amigo me dijo que su monitor le enseñó al inicio de su matrimonio que el más fuerte es el que antes pide perdón, aunque sólo se haya equivocado al 1%. Este secreto ayuda a desarmar el conflicto casi inmediatamente.

3 Crecen e intentan cosas nuevas juntos

Aprender juntos cosas nuevas une a la pareja y aporta nuevos gozos y nuevas formas de conectar. Pueden ser nuevas aficiones, o puede ser viajar, que es una forma de explorar nuevos horizontes.

4 Cada cónyuge se cuida, se anima a atender sus propias heridas

Cada uno busca activamente sanar sus propias heridas del pasado y sus problemas emocionales, todo aquello que le dificulta estar sano y que perjudicará luego a la familia. El cónyuge le puede ayudar a gestionar varias de sus tareas cotidianas mientras él o ella se repone de esas heridas o mejora en ese reto. Lo mismo se puede aplicar a las enfermedades físicas. En cualquier caso, no dejan que la cosa empeore ni lo ocultan indefinidamente sino que lo afrontan.

5 Los matrimonios con éxito pueden ver las cosas desde el punto de vista del otro

Practican la empatía y pueden pasar horas sentados, debatiendo con amabilidad sus puntos de vista para entenderse mejor y comprender los sentimientos del otro. Activamente se muestran el uno al otro que intentan comprenderse.

6 Tienen compromiso de por vida

Nunca amenazan con irse porque abandonar o romper el matrimonio nunca lo consideran una opción, es inconcebible para ellos. *Abrir la puerta mentalmente al divorcio tiene un inmediato impacto negativo en un matrimonio. Debilita la resolución de mantenerse. El amor es un acto de la voluntad y la resolución es esencial,* Cassandra Soars.

7 Hacen uno del otro prioridad

Ponen esfuerzo en la relación. Nunca dejan de *quedar, de salir, de encontrarse...* aunque sea en casa. *Se requiere intencionalidad y esfuerzo, pero es un esfuerzo que produce grandes resultados en la relación. Las parejas que hacen esto nunca se sentirán solas en su matrimonio,* concluye Soars.

Como ven, son ideas sencillas pero marcan una gran diferencia en la relación conyugal. Anímate a aplicarlas en tu relación y verás la diferencia.

LaFamilia.info

140, Hábitos de matrimonios muy resilientes

Aleteia, 3 de enero 2018

Una pareja sólida y estable no se da de la noche a la mañana. Es más, esta es la gran paradoja de la vida matrimonial: cuantas más cosas difíciles pasemos y las logremos atravesar con éxito más fuerte, será nuestra relación. Es decir, *los problemas en vez de desunirnos nos unen*. Esto no significa que, de momento, mientras pasamos por esa mala racha no nos desestabilicemos, que no sintamos ganas de salir corriendo y mandar todo al hoyo, sino que **tenemos la capacidad de sortear las vicisitudes**, tanto de manera personal como en pareja, siempre de la mano. En un artículo anterior hablamos de lo que es la resiliencia: una gran arma interior que también hay que llevar al plano matrimonial, de pareja. Pero, ¿qué hacen las parejas muy resilientes?

1 Saben reírse de la vida. Su lema es riámonos de la vida antes de que la vida se ría de nosotros. A pesar de que sienten que se los está llevando *patas de cabra* hacen mofa del problema y no permiten que les hunda. De hecho, son parejas a las que casi siempre se les verá alegres y con una sonrisa en rostro.

2 No se echan culpas. Tienen muy claro que el problema de uno es de ambos porque son *una misma carne*. No se fijan tanto en quién fue el causante principal del asunto, sino en que es compromiso de ambos salir de ese bache y, sobre todo, en qué pudieron haber hecho diferente y qué lección aprendieron.

3 Tienen empatía y simpatía. Están juntos tanto en sentimiento como en acción, cada uno haciendo lo que le corresponde. Se permiten estar tristes y se respetan espacios sin tomar nada personal. Cada uno se hace responsable de lo que siente. Sin embargo, es tanto el amor que les une y están tan fusionados emocionalmente que *el apoyo mutuo es imperante*.

4 Buscan apoyo. Estas parejas tienen claro que, generalmente, solos no podrán salir adelante, por lo que tienen la suficiente humildad para buscar ayuda profesional, tanta como necesiten.

5 Tienen libertad para hablar. Son parejas que no tienen miedo de desnudar su alma uno con otro. Saben expresar mutuamente sus sentimientos, miedos, inquietudes y demás sin temor a ser rechazados o juzgados. Mientras uno se expresa, el otro recibe con compasión cada palabra, lágrima o gesto que le es compartido.

6 Están comprometidos en buscar y encontrar soluciones. Son matrimonios, que no están cicladas en el victimismo ni en ignorar problemas, sino en solucionarlos, salir adelante, pero siempre juntos porque no es *tu problema*, ni *mi problema*, sino *nuestro problema*.

7 Ambos son prioridad del otro. Es cierto, ante los problemas lo mínimo es recordarle al otro cuánto le amamos. Pues es precisamente en esos momentos cuando más nos debemos esforzar por recordar a nuestro cónyuge nuestro amor. Es justo esto lo que hacen las parejas muy resilientes, no dejan de expresarse su amor, *aunque no lo sientan*, por medio de mensajitos o detalles simbólicos muy cargaditos de amor y aceptación.

8 Tienen actitud muy positiva. Saben que todo pasa y que esto también pasará. Tienen claro que lo *malo* es el problema y no ellos. Viven con la esperanza de un mañana mejor y trabajan hoy para lograrlo.

9 Ante los problemas se ponen de rodillas delante de Dios ... porque tienen más que clarito que *el hilo de tres cuerdas no se rompe fácilmente*.

Esto y mucho más es cuanto diferencia a matrimonios fuertes de débiles: en definitiva, su capacidad de recuperarse tras situaciones difíciles y saber sonreír a través de la adversidad.

Luz Ivonne Ream

141, ¡Importancia de la ternura entre hombre y mujer!

Aleteia, 3 de enero 2018

El amor de Dios hace posible que el amor entre los esposos sea más hondo. Miro a José y a María. Miro su complicidad, su intimidad sagrada, sus silencios, sus palabras. Imagino sus gestos y miradas.

Comenta el Papa Francisco en su exhortación Amoris Laetitia: *El amor de amistad unifica todos los aspectos de la vida matrimonial, y ayuda a los miembros de la familia a seguir adelante en todas las etapas. Por eso, los gestos que expresan ese amor deben ser constantemente cultivados, sin mezquindad, llenos de palabras generosas.*

Gestos de amor que unen. Un corazón capaz de perdonar y reconciliarse. ¡Qué importante es aprender a pedir perdón y perdonar en familia! ¡Qué necesario saber agradecer siempre por todo lo que tenemos y recibimos! Estos gestos concretos de amor forman parte de la rutina familiar.

A veces móviles, televisión, redes sociales rompen la posibilidad de cultivar un diálogo profundo y sencillo. Se convierten en barrera que impide el encuentro profundo entre esposos e hijos. Es necesario dejar de lado todo lo que sea obstáculo para el diálogo.

Una persona, mirando un día el típico Belén familiar en el que José y María aparecen separados con el Niño en medio, escribió lo siguiente: *Ven, ¿por qué nos dibujan lejos en el Belén? Ven, abrázame, eres mi refugio y mi hogar, José. Ven, acércate, toma mi mano que sostiene a Dios. Ven, toma al niño, vamos a llenarlo de ternura los dos. En el camino me cuidaste, mirándome sin parar. Cada noche me dormía bajo tus ojos de paz. Tu ternura me sostuvo cuando me sentí perdida. Quiero vivir siempre a tu lado en mi vida.*

Pensaba en el amor que se tienen José y María. Pensaba también en su vida conyugal. A veces los hijos pueden alejar a los esposos. Desaparece la ternura entre ellos volcada ahora en sus hijos.

El centro es el hijo, es verdad. Pero si se descuida el amor al cónyuge todos pierden. Pierden los hijos que no tocan el amor que se tienen sus padres. Pierden ellos mismos cuando se van separando suavemente, sin tensiones, pero están cada vez más lejos en sus corazones.

¡Qué necesario cuidar esa ternura de esposos! Si no digo nunca *te quiero* en mi vida familia. Si no lo expreso con gestos. Si no le digo *te quiero* a mis padres, a mis hijos. Si no digo lo que siento. Con el tiempo, de forma inexorable, la distancia entre corazón y corazón será cada vez más grande. Es el drama hoy de tantas familias. Es el origen de tantas crisis matrimoniales.

Hoy escucho: *Como elegidos de Dios, santos y amados, vestíos de la misericordia entrañable, bondad, humildad, dulzura, 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.*

La renuncia por amor. El diálogo profundo como intercambio de corazones. La capacidad de construir ambientes de paz donde crecer y echar raíces hondas. Ese don de Dios que me permite perdonar las ofensas y las heridas y volver a empezar.

Esa capacidad para admirarme de lo bueno que tiene aquel con el que comparto mi vida. Esa habilidad para sacar lo mejor de la persona a la que amo con cariño, con delicadeza, con respeto. Esa lucha constante por expresar de forma sencilla mis afectos más profundos.

Para que una casa se convierta en hogar es necesario invertir mucho tiempo. Hace falta calidad de tiempo y mucho amor. Un amor verdadero. Mucha ilusión. Mucha alegría. Y que Dios esté presente en todo lo que hacemos.

Comenta el Papa Francisco en la exhortación *Amoris Laetitia*: *En el tesoro del corazón de María están también todos los acontecimientos de cada una de nuestras familias, que ella conserva cuidadosamente. Como los magos, las familias son invitadas a contemplar al Niño y a la Madre, a postrarse y a adorarlo. Como María, son exhortadas a vivir con coraje y serenidad sus desafíos familiares, tristes y entusiasmantes, y a custodiar y meditar en el corazón las maravillas de Dios. La familia está llamada a compartir la oración cotidiana, la lectura de la Palabra de Dios y la comunión eucarística para hacer crecer el amor y convertirse cada vez más en templo donde habita el Espíritu.*

Es necesario aprender a adorar a Jesús como familia. La oración en común es algo sagrado. Es importante tener un lugar sagrado en casa donde rezar juntos. ¡Cuánto bien hace compartir la vida delante de Dios! Agradecer por el paso de Dios en mi vida al final del día.

Muchas veces por pudor no rezo en alto, no comparto. Y se pierde ese enriquecimiento mutuo. *Ante Dios es importante poner toda la vida en sus manos. Para que Él la bendiga y la cuide.*

Carlos Padilla Esteban

142, Debemos amar al margen de admirar

Aleteia, 23 de enero 2018

Mi madre tenía en un pedestal a mi padre que ciertamente demostró ser hombre exitoso, de mucho talento, y que fue como un faro que la tuvo siempre deslumbrada, que la hizo sentirse muy feliz y protegida.

Fue lo que percibí en su relación hasta mi adolescencia, pues mi padre de pronto enfermo, murió, y de sus defectos y limitaciones, que debió tener como todo ser humano, nunca me entere.

Crecí por ello con una idea muy romántica del matrimonio, esperando la aparición en mi vida de un príncipe azul, que debía ser lo más aproximado a la figura que conservaba de mi padre: alguien en condición de héroe, a quien admirar, amar, y tener en un pedestal. Por supuesto que yo creía estar preparada para desempeñar el rol de dama virtuosa y subyugada por la aureola de protección con la que seguramente me cubriría.

Y fue así como se incubo el problema que casi acabó con mi matrimonio, pues equivocadamente había puesto la admiración como condición para amar.

Me case ciertamente con el elegido de mi corazón, un hombre muy prometedor y que me amaba plenamente. *Lo hice pensando iniciar una novela rosa que no tardo en adquirir tonos morados*, pues, ¡oh sorpresa! aparecieron defectos y limitaciones personales en mi héroe, que requerían el contrapeso de virtudes que en mí, brillaban por su ausencia; por la simple razón de que había esperado que todo fuera coser y cantar.

Llegue a pensar que quizá me había casado con el hombre equivocado, pensando que no podría amar a quien no podía admirar, al menos en los términos en que había aprendido.

Con todo, comenzó a edificarme con su ejemplo cuando lo vi luchar, lo mismo por superar sus defectos, que los altibajos de la existencia que más de una vez me pusieron los pelos de punta.

Mi príncipe azul, mi fiel e invencible caballero resulto que como cualquier mortal cometía errores, tenía defectos, enfermaba, trastabillaba, se caía y levantaba. Sin embargo, cada día buscaba apoyo en mi amor y confianza, para subir a su cabalgadura y empuñar la espada, para lanzarse al combate con determinación y coraje, dirigiéndome una última e intensa mirada como diciendo: ¡va por ti!

Una mañana, después de haberse desvelado meciendo la cuna de nuestro niño recién nacido para que yo pudiera descansar, y después de haberle dado unos sorbetes apurados a un café que le ofrecí en el último momento, lo vi correr hacia el coche, fajándose la camisa, un poco despeinado y recogiendo papeles que en el trance se la caían, pues se le hacía tarde.

Y me descubrí amándolo desde la perspectiva correcta.

Fue entonces que me decidí a adquirir virtudes para apoyarlo y merecerlo, que por otro camino jamás habría descubierto ni adquirido, y sin esperar ya que me hicieran feliz, ni a que solo me protegieran, comencé a ser feliz esforzándome por hacerlo feliz.

Luego pude confirmar muchas cosas asistiendo a un curso sobre amor conyugal, con la enorme ilusión de hacer de nuestro matrimonio nuestro mejor proyecto; y compartí en el mi testimonio de vida.

He aquí lo aprendido en relación con mi experiencia

Ciertamente existe una relación entre amor y admiración. Pero en el amor conyugal, que es un amor incondicional a la persona despojada de todo atributo, la admiración no es el principio del que brota dicho amor, sino al revés.

Es decir, porque primero amamos, luego nos es posible admirar, pero en todo caso siempre será un amor sin condición.

Por eso podemos amar en lo bueno y malo, en salud y enfermedad, fortuna y desgracia, en lo admirable y en lo que tenemos como todo ser humano de limitados, frágiles y hasta miserables.

De esto se puede concluir lo siguiente

1 Quien para poder amar necesita previamente que se le desencadene una admiración que le arrastre incontenible, puede poner en duda si realmente ama.

2 La codicia por lo admirable de quien se busca a sí mismo en el amor, y el anhelo amoroso por dar de sí lo mejor por parte de quien es admirado, puedan quizá parecerse en que ambos desencadenan un intenso impulso al principio de la relación. Pero ahí acaba su semejanza.

3 Como quien codicia, porque admira, no necesariamente ama, amargamente lo descubren los *admirados* seducidos, cuando llega el momento de mostrar su lado frágil y limitado, cuando en esta u otra cosa como todo ser humano, ya no se es tan *admirable y perfecto*, sino defectuoso.

Lo que al inicio de mi matrimonio pensé que sería un: y comieron perdices siendo felices para siempre, se ha convertido en comenzar y recomenzar corrigiendo y reescribiendo pasajes de nuestra historia, y, ciertamente mi

*esposo y yo nos admiramos, pero bien sabemos que tal admiración
fatigosamente labrada es fruto del árbol del amor incondicional, y no su raíz.*

Orfa Astorga

143, Alta fidelidad en el amor

Aleteia, 13 de marzo 2018

En el consultorio familiar, a quienes buscando una respuesta a cuándo y cómo empezó a morir el amor entre sus manos, suelo hacerles escuchar una bella sinfonía con dos tipos de audífonos: uno de baja calidad y otro que permite escuchar la música con alta definición, lo que significa que la reproducción del sonido es muy fiel al original, ya que los ruidos y distorsión son mínimos o imperceptibles.

Y reconocen de inmediato la diferencia.

Luego, hago una analogía con su relación de pareja, en donde *los ruidos provocados por la forma en que se tratan, ya no permiten reproducir fielmente lo que fueron las obras iniciales de su amor*. Son buenas personas, buenos padres, aun se quieren, pero dejaron crecer entre ellos ciertas formas de egoísmo y soberbia en cosas aparentemente *sin importancia*. Hasta que les alcanzó la crisis.

Se trata de esa *falta de finura que es como la gota de agua que con el tiempo puede llegar a taladrar una roca*. La *dinámica del amor conyugal, exige una conquista constante de dos voluntades* y así hacerlo crecer desde lo más pequeño de la diaria convivencia. *Pues quien es fiel en lo poco, es fiel en lo mucho*.

Cuando no es así, la tibieza en el amor se vuelve hábito que termina enfriando la relación y provocando que el corazón endurezca poco a poco, para dar cabida a mortal indiferencia o dura incomprensión, y terminar viviendo bajo un mismo techo, solo por su sombra.

Por tanto, la alta fidelidad en el amor, debe ser la cumbre a conquistar en el ser unión.

Por ignorarla, más de una vez he escuchado decir en el duelo de la viudez, la enorme pena que causa la consciencia de no haber sido capaz de hacer más feliz al cónyuge fallecido, de no haberlo sabido comprender, de no haber sido más justo, paciente, tolerante ... amoroso. O después del divorcio, cuando aplica el *nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido*.

Así, pues, ante la tibieza del amor y a la pregunta: ¿Aun ama usted a su cónyuge?, la respuesta suele ser: *Sí, pero ...* Suele decirse bajando la mirada, como quien lucha internamente con sentimientos de culpa, pero pronto aparecen argumentos como: *Lo que pasa es que ...; A mí me parece que ...; Es mi esposo o mi esposa la que ... y, en vez del sentimiento de culpa o responsabilidad por buscar la verdad, aparece soberbia.*

Es difícil amar como el otro necesita ser amado

Escuchar y dejar expresar sentimientos es el primer paso para lograr un salto de calidad en la relación en el que es imprescindible la lucha contra soberbia y egoísmo encubiertos en tantas de sus actitudes. Por fortuna, las más de las veces terminan concretando propósitos de superación de tantas maneras *como sólo ellos pueden hacerlo*. Han de intentar ser *mejores personas para ser mejores esposos* en los siguientes aspectos:

a Virtudes: Todo lo que se refiere a lograr una mayor libertad interior para darse a los demás: más sinceros, prudentes, generosos, alegres, entregados ... Recomenzar sin desánimos ante las caídas, de las que se habrán de levantar de nuevo para amar más pese a los defectos y así dejar de lado la soberbia.

b Paz interior: Imponer el raciocinio sobre temperamento natural de la persona y así no reaccionar de forma impulsiva. Es una apuesta por paciencia, tolerancia, comprensión. En el amor, cualquier motivo para perder la paz es el peor de los motivos.

c Libertad: Abrir mayores espacios a la libertad del cónyuge y confiar que, cuanto más libre se sienta respecto del otro, más estará abierto a amar.

d Pruebas: Ver dificultades, cansancio y penas como ocasiones para amar más.

e Confianza: Errar en el uso de términos o desahogo de emociones por el otro cónyuge, no significan intención de daño, pérdida de amor o respeto. El amor todo lo puede. Los problemas que surgen en matrimonio y familia, relacionados con limitaciones humanas, pueden superarse. Hablamos de problemas como:

1 Falta de respeto a los demás y a sí mismo.

2 Afán de dominio.

3 Indiferencia.

4 Incapacidad de amar.

5 Orgullo que impide rectificar, pedir perdón y perdonar verdaderamente.

6 Autosuficiencia.

7 Desprecio de los demás a partir de sobrevaloración de sí mismo.

8 Falta de objetividad para juzgar actos propios y ajenos.

9 Exagerada susceptibilidad.

10 En ciertos casos, reconocer que puede tratarse de la existencia de problema de personalidad o patología en alguno de los cónyuges, que requiere ayuda especializada.

La alta fidelidad manifiesta la madurez de un amor que reproduce la mayor capacidad del corazón humano.

Orfa Astorga

144, Lo que se siembre en noviazgo se cosecha en matrimonio

Aleteia, 8 de mayo 2018

Narrado por quien celebró muy enamorado sus bodas de oro.

Recientemente he enviudado después de poco más de cincuenta años de matrimonio. No estoy triste sino conforme, agradecido, y no pienso caer en la nostalgia.

Mi esposa vive en otra dimensión con una realidad más bella que la que aprecian hoy mis sentidos y solo espero el feliz reencuentro con ella después de unos cortos y dulces años más aquí en la Tierra junto a los míos. Precisamente, mi nieta que recién se ha puesto de novia, me ha visitado en estos días, y su lema en tales ocasiones es: café y galletas más una sabrosa plática.

Desde niña fue la de las preguntas: *Abue, ¿por qué esto? ¿Por qué lo otro?*

Esta vez muy seria me propuso: *Abue, cuéntame sobre ti y la abuela cuando eran novios*” Mirándome con intensos ojos agregó: *¿cómo se enamoraron y cómo conservaron su amor durante tanto tiempo?*

Me pedía que le hablara *del buen amor* y comencé por contarle que su abuela y yo *teníamos defectos cuando nos conocimos. Algunos desaparecieron con el tiempo, otros los metimos en control y otros más simplemente estuvieron siempre presentes en nuestra vida.*

Aprendimos a amarnos con todos nuestros defectos, e incluso a través de ellos, pues nos exigieron el contrapeso de las virtudes del otro para sobrellevarnos y ayudarnos.

También le comenté que nuestros atributos físicos, nuestra inteligencia y voluntad se fueron rindiendo con el tiempo pero que, por encima de todo, nuestro amor siguió echando raíces cada vez más profundas.

Todo empezó en nuestro noviazgo donde nuestras hormonas, emociones, sentimientos, razones y motivos contenían la esencia de nuestro enamoramiento. Fue sin embargo nuestra decisión de interiorizarlos lo que había hecho posible el amor verdadero.

Con romanticismo pero con los pies en la tierra, *sembramos en esa etapa lo que cosecharíamos durante nuestro matrimonio: amor, pureza, ternura, lealtad y tantos otros sentimientos que nos unieron íntimamente con un amor para siempre.*

Entonces no tuvimos necesidad de pensar mucho para decidir casarnos pues contábamos con transparencia de nuestro ser personal que nos daba la certeza de que:

1 Podíamos dejar ver nuestros defectos y limitaciones, sin complejos ni artificios.

2 Éramos ilimitadamente libres.

3 Estábamos decididos a ser el mayor bien para el otro.

Mi nieta me escuchaba con gran seriedad cuando le dije convencido que *el fracaso de muchos matrimonios se podría evitar si se apreciara correctamente que casarse es un acto pleno de libertad y que se funda en un conocimiento más personal que racional.*

Que uno no se casa con una radiante sonrisa o con una bonita cabellera, con un agraciado físico o con una brillante inteligencia, o con tal o cual temperamento ... Todas estas cosas de las que la persona dispone están sujetas a las contingencias del hoy. Mañana quien sabe.

Uno se casa con la persona y a esta no la mide el tiempo o las circunstancias, por eso el amor personal **no pasa nunca, entre todo lo que nos pasa y se pasa.**

Así, en el noviazgo se trata de agudizar el ingenio para intuir el ser personal único e irreplicable del otro, y no solo para calibrar más lo natural y común que igual pueden tener tantas personas.

Por lo que, antes de casarse, *es muy importante que medie el tiempo suficiente para conocer mejor todo aquello de lo que la persona carece o dispone. Es necesario conocer a la persona tal y como es.*

Realidades muy distintas que algunos descubren antes, otros poco después y lamentablemente hay quienes demasiado tarde, o nunca.

Y existen dos manifestaciones muy importantes que pueden ser indicio de que el matrimonio puede ser viable.

a A nivel de inteligencia y voluntad: el progresivo crecimiento en virtudes, sobre todo las que se refieren a su amistad mientras son novios.

b A nivel personal: Que ambos permitan el irse conociendo paulatinamente como las personas que son y están llamadas a ser si se vive de cara a la verdad.

En caso de que esto no suceda, más vale no casarse.

Mi nieta esbozó una pícara sonrisa, es una joven inteligente que estuvo en todo de acuerdo, ya que todo en ella se encuentra muy cerca de su ser personal disponiéndola para el buen amor. Espero en Dios que haya encontrado quien la merezca.

Fue una tarde de café, galletas y una sabrosa plática.

145, Ideología de género. Cuando el enemigo es la familia biológica

Aleteia, 8 de mayo 2018

Los promotores de la ideología del género piensan que *con el final de la familia biológica se eliminará también la necesidad de la represión sexual. La homosexualidad masculina, el lesbianismo y las relaciones sexuales extramaritales ya no se verán en la forma liberal como opciones alternas, fuera del alcance de la regulación estatal en vez de esto, hasta las categorías de homosexualidad y heterosexualidad serán abandonadas: la misma institución de las relaciones sexuales, en que hombre y mujer desempeñan un rol bien definido, desaparecerá. La humanidad podría revertir finalmente a su sexualidad polimorfamente perversa natural*, Alison Jagger. Palabras muy lejanas de la realidad de la vida.

Estas palabras de Jagger, autora de diversos libros de texto utilizados en programas de estudios femeninos en Universidades norteamericanas, revelan claramente la hostilidad de las *feministas del género* frente a la familia.

La igualdad feminista radical significa, no simplemente igualdad bajo la ley y ni siquiera igual satisfacción de necesidades básicas, sino más bien que las mujeres, al igual que los hombres, no tengan que dar a luz. La destrucción de la familia biológica permitiría, según esta ideología, la emergencia de mujeres y hombres nuevos, diferentes de cuantos han existido anteriormente.

Al parecer, la principal razón del rechazo feminista a la familia es que para ellas esta institución básica de la sociedad *crea y apoya el sistema de clases sexo/género*, Christine Riddiough, colaboradora de la revista publicada por la institución internacional antivida *Catholics for a Free Choice, Católicas por el derecho a elegir*.

Según la ideología de género: *La familia nos da las primeras lecciones de ideología de clase dominante y también le imparte legitimidad a otras instituciones de la sociedad civil. Nuestras familias son las que nos enseñan primero la religión, a ser buenos ciudadanos. Tan completa es la hegemonía de la clase dominante en la familia, que se nos enseña que ésta encarna el orden natural de las cosas. Se basa en particular en una relación entre el hombre y la mujer que reprime la sexualidad, especialmente la sexualidad de la mujer.*

Visión totalmente opuesta a la realidad natural de complementariedad que viven hombre y mujer en su vocación al amor dentro del matrimonio y en contextos de relación: trabajo, vida social, amistades ...

Para quienes tienen una visión marxista de las diferencias de clases como causa de los problemas, diferente es siempre desigual y desigual siempre es opresor.

En este sentido, las *feministas de género* consideran que cuando la mujer cuida a sus hijos en el hogar y el esposo trabaja fuera de casa, las responsabilidades son diferentes y por tanto no igualitarias. Entonces ven esta desigualdad en el hogar como causa de desigualdad en la vida pública, ya que la mujer, cuyo interés primario es el hogar, no siempre tiene tiempo y energía para dedicarse a la vida pública.

Además, las *feministas de género* insisten en la desconstrucción de la familia no sólo porque según ellas esclaviza a la mujer, sino porque condiciona socialmente a los hijos para que acepten familia, matrimonio y maternidad como algo natural.

Queda claro que para los propulsores del *género* las responsabilidades de la mujer en la familia son supuestamente enemigas de la realización de la mujer. El entorno privado se considera como secundario y menos importante; la familia y el trabajo del hogar como *carga* que afecta negativamente los *proyectos profesionales* de la mujer.

CONCLUSIÓN

Existen muchas personas que quizás por falta de información, aún no están al tanto de la ideología de género y de los peligrosos alcances de la misma. Vale la pena pues, conocer esta *perspectiva de género* que, según informaciones fidedignas, en la actualidad no sólo está tomando fuerza en los países desarrollados sino que al parecer, también ha empezado a filtrarse en nuestro medio. Basta revisar algunos materiales educativos difundidos no sólo en los colegios del país sino también en prestigiosas universidades.

Ahora bien, en Estados Unidos el *feminismo de género* ha logrado ubicarse en el centro de la corriente cultural norteamericana. Prestigiosas universidades y Colleges de Estados Unidos difunden abiertamente esta perspectiva. Además, numerosas series televisivas norteamericanas hacen su parte difundiendo el siguiente mensaje: la identidad sexual puede *desconstruirse* y masculinidad femineidad no son más que *roles de géneros contruidos socialmente*.

La *desconstrucción* de la familia y el ataque a religión, tradición y valores culturales que las *feministas de género* promueven en los países en desarrollo, afecta al mundo entero. *Por esto mismo es necesario y urgente que cada adulto y cada familia se responsabilice y haga todo lo posible para ofrecer a los propios hijos un ambiente equilibrado que permita a los niños vivir con espontaneidad su identidad natural y su sexualidad. Nos aseguramos que el sentido común siga reinando en nuestra sociedad.*

146, Lecciones que las mujeres aprenden tras ser madres

Aleteia, 12 de mayo 2018

Los papás son los principales educadores de un niño, pero hay cosas que solamente un hijo es capaz de enseñar, incluso sin querer. Por eso, la maternidad es camino de aprendizaje y vivencias únicas, pues hay cosas que las mujeres sólo comprenden tras volverse mamás. Éstas son algunas de ellas.

1 Conocer el verdadero significado del amor

El amor por un hijo es inexplicable. Es un amor transparente, sin egoísmo o ambición personal. A causa de ese amor, una madre desafía sus propias capacidades y puede realizar actos heroicos para proteger a sus hijos.

2 Ser fuerte

Hay días difíciles, cansados, en que la madre no tiene un minuto para pensar en sí misma. Incluso así, ella no se rinde, porque la maternidad la vuelve más fuerte y le da la capacidad de luchar por la familia y le enseña a buscar fuerzas donde parece imposible, a perdonar, aceptar y seguir adelante, porque un hijo merece lo mejor y por él la madre hace lo imposible.

3 Dar todo sin esperar nada

Desde el embarazo la mujer se entrega a esa vida que se está formando y, cuando el hijo nace, la madre empieza a vivir por él. Ella pasa noches en vela, cuida del bebé, ayuda a su hijo en las tareas escolares, está a su lado cuando llora por haber perdido a su primer amor. El amor materno siempre se entrega de forma desinteresada.

4 El valor de las pequeñas cosas

No cabe duda de que un hijo hace a una mujer ver la vida de una manera diferente. La mamá valora más una simple mirada, un abrazo, una sonrisa, un juego con el hijo, una tarde soleada de domingo con los pequeños. Todos esos momentos dan sentido a la vida de la madre. Para ella, llegar a casa todos los días y ser recibida por su hijo, estar presente en sus momentos de victorias y conquistas o simplemente recibir una llamada de su hijo que está lejos de casa, son motivos de felicidad.

5 Descubrir habilidades desconocidas

Paciencia, autocontrol, creatividad. La maternidad hace a las mujeres descubrir que son más capaces de lo que pensaban ser y las ayuda a desarrollar otras habilidades que estaban escondidas. En otras palabras, la maternidad hace a las mujeres ser personas mejores.

SEMPRE FAMÍLIA

147, Qué ignorar en tu matrimonio para ser feliz

Aleteia, 14 de mayo 2018

El matrimonio es como un baile, requiere que dos personas practiquen y trabajen juntas. A veces uno u otro tropezará a lo largo del camino y es importante perdonar esos pasos en falso para que el baile final sea bello reflejo del amor del uno por el otro. Como fundadora de *marriage.com*, tuve la oportunidad de trabajar con consejeros especializados en ayudar a parejas a construir relaciones más fuertes.

Mary Kay Cocharo, terapeuta de relaciones licenciada que trabaja con parejas y familias desde hace más de 25 años, me dijo que, *para construir un vínculo más fuerte, es necesario abandonar algunas nociones preconcebidas sobre el matrimonio*. Curiosa, le pedí que compartiera las siete cosas que ella siempre pide a las parejas que ignoren. Tu matrimonio se puede volver más fuerte si sigues estos consejos.

1 Idea del compañero perfecto

¿Realmente crees que tu compañero o compañera perfecta existe? Si es sí, ¿qué te hace pensar que él o ella quisiera estar contigo? *A veces, pienso que la mujer, en particular, se casa con el hombre de sus sueños y, enseguida, lo coloca en un programa de rehabilitación para hacer que él se transforme en el hombre que ella proyectó desde el principio. Eso, como te puedes imaginar, confunde e incomoda al hombre*, Cocharo.

Entonces, ¿cómo es el marido o la esposa ideal? Pregunta a 10 personas y recibirás 10 respuestas diferentes. Trish, de Los Ángeles, dijo que su compañero perfecto sería alguien que hiciera pequeñas cosas por ella. Su marido, Al, piensa que la compañera perfecta sería alguien que fuera muy amorosa. Ambos necesitan ser amados, cada uno a su manera. Ninguno estaba en lo cierto o equivocado.

Deja de lado la idea de querer *arreglar* o *cambiar* a tu cónyuge. *Gasta tu energía celebrando lo que amas en la persona que está frente a ti, haciendo lo mejor que ella o él puede*.

2 Comparar tu matrimonio con otros

Al mirar los bancos de la iglesia, Mike no puede dejar de reparar en otras parejas. Una de ellas estaba siempre abrazándose o de la mano. Otra pareja era amigable y extrovertida, siempre invitando a otros a salir juntos. Y había otra pareja que parecía tener todo: buenos trabajos, tiempo para hacer ejercicio

... A veces él se giraba hacia su esposa Nina y se preguntaba por qué ellos no se parecían a ninguna de esas parejas. Es difícil no comparar tu relación con la de otros. Pero, si quieres un matrimonio feliz, necesitas abandonar las comparaciones. Lo que Mike no sabía era que la pareja que se daba la mano estaba trabajando su falta de intimidad, la pareja que invitaba a amigos para salir tenía problemas de comunicación y la pareja que *tenía todo* estaba realmente hundiéndose en deudas y estrés.

Recuerda que la hierba del vecino no siempre es más verde que la tuya. Tú y tu esposo sois únicos y tu relación es especial. Deja de mirar hacia afuera de tu relación: céntrate sólo en tu marido o esposa, y ahí no tendrás necesidad de hacer comparaciones.

3 Necesidad de tener siempre razón

Jacob y Sarah están casados desde hace más de 12 años. Durante ese tiempo, han discutido si deben o no tener televisión en el cuarto. Él quiere tenerla porque le gusta relajarse y ver un programa antes de dormir. Ella odia la idea, pues piensa que el cuarto debería ser una zona libre de distracciones. ¿Quién tiene razón? Pues ambos y ninguno de los dos. Este es uno de esos problemas que no tiene una respuesta correcta o equivocada. Descubrirás que el matrimonio está lleno de escenarios de respuestas inadecuadas. Aun así, Sarah le mostró a Jacob estudios sobre cómo una televisión en el cuarto afecta a la relación, con el objetivo de probar que ella tenía razón. Pero lo que ella realmente necesitaba era oír al marido. Existen algunos valores no negociables que debemos defender, pero en un matrimonio debes considerar a la otra persona.

Pregúntate: ¿Es más importante tener *razón* o estar felizmente casada? ¿Eso en particular significa mucho o poco para mí? ¿Lo que estás discutiendo es realmente importante?

4 El pasado hiere

Los matrimonios simplemente no pueden avanzar si uno de los compañeros se apega a las transgresiones pasadas. Ese fue un gran problema en el matrimonio de May y Alex. Ella simplemente no lograba perdonar un gran error que él había cometido en el pasado, y eso estaba impidiendo que el matrimonio de ellos evolucionara. Si no logras olvidar y perdonar peleas o incidentes del pasado, sería importante buscar consejo para descubrir cómo superar eso.

Si estás enfrentando conflictos, no significa que hayas escogido a la persona equivocada para casarte. Simplemente no es verdad. El conflicto en las relaciones es el crecimiento que intenta suceder. Es una invitación para que te vuelvas un compañero mejor, Cocharo.

5 Pensar sólo en ti

A Hillary le gusta salir y hacer ejercicio, pero el marido de ella, Paul, con quien ella se casó hace seis años, prefiere quedarse en casa, leyendo o viendo videos. Los primeros años de matrimonio, ella le imploró a Paul que la acompañara a caminar o hacer deportes, y él estuvo de acuerdo, porque la amaba y quería pasar tiempo con ella. Después de un tiempo, sin embargo, ella se dio cuenta que a él no le estaban gustando mucho los paseos. Entonces ella encontró una amiga a quien también le gustaba caminar y empezó a ir con ella. Hillary también se matriculó a una academia y asiste regularmente a las clases. Paul la anima a hacer ejercicio, y se siente feliz al saludarla cuando ella llega a casa. Hoy en día, ellos pasan tiempo juntos en el cine o saliendo a cenar.

No porque estén casados que tienen que hacer todo juntos. En realidad, sacar tiempo para cada uno contribuirá a una experiencia más rica luego, cuando ellos estén juntos.

6 Creer que el sexo siempre será fantástico

Necesitas dejar de lado la idea de que el sexo siempre será tan bueno como al principio ... pero ten en cuenta que todavía podrás tener una relación afectiva y emocionalmente unida ..., Cocharo.

7 Pensar que tener hijos mejorará la relación

Deja de lado la idea de que los hijos mejorarán tu relación. No me malentiendas, quedarás absolutamente vinculado al amor y al compromiso con tu bebé. Pero, muy probablemente, también perderéis noches de sueño, estaréis irritados y sin tanto tiempo para vuestro matrimonio como antes, Cocharo. Entonces, ¿qué tienen que hacer los papás?

Este es un buen momento para simplificar tu calendario social y mirar la relación. Saca algún tiempo de calidad sólo para vosotros dos, aunque sea un paseo de 20 minutos o un abrazo de 10 minutos. Los niños aceptan y merecen un gran compromiso de tiempo entre sus padres. Pero no te olvides que la base de la familia es tu relación, Cocharo

Malini Bhatia

148, El matrimonio es una vocación

Aleteia, 24 de octubre de 2018

Sí, sí, el matrimonio es una vocación. En el matrimonio te puedes encontrar con Dios y es un camino de santificación. Escucho a muchos amigos, casados, repetir estas frases como queriendo convencerse de que son verdad. Porque, con frecuencia, *los casados tenemos la tentación de pensar que la vida matrimonial y familiar no es suficiente, que no nos da puntos que sumen en la cuenta de la vida espiritual.*

Y así, sufrimos porque con las ocupaciones familiares *no rezo lo suficiente*, o nos encontramos en falta *porque no puedo ir a Misa todos los días*. Y nos angustiamos pensando que no cumplimos con obligaciones que, tal vez, no nos corresponden.

Por supuesto que no estoy diciendo que ir a Misa y hacer oración no sea necesario; pero vivirlo así, en competencia con la vida familiar, en ocasiones nos crea una tensión que nos impide dedicarnos, de verdad y con todo el corazón, a lo que el Señor espera de nosotros: *querer y cuidar a los que nos ha dado de forma especial, a nuestro cónyuge, hijos, familia ...*

El Papa Francisco responde a nuestras inquietudes cuando afirma *una comunión familiar bien vivida es un verdadero camino de santificación en la vida ordinaria y de crecimiento místico, un medio para la unión íntima con Dios. Porque las exigencias fraternas y comunitarias de la vida en familia son una ocasión para abrir más y más el corazón, y eso hace posible un encuentro con el Señor cada vez más pleno, Amoris Laetitia, 316.*

Si nos fijamos un poco más en el matrimonio, podemos apreciar algunos aspectos que nos pueden ayudar a entender mejor cómo es una vía de unión con Dios. El matrimonio entre bautizados es un sacramento: un signo, una *ventana por donde la gloria de Dios entra en la visibilidad del mundo*, José Granados, Teología de la carne. Esto quiere decir que, a través de la fragilidad de un hombre y una mujer unidos en matrimonio, Dios se hace presente en el mundo para manifestarse, para dejarnos ver Quién y cómo es.

Y Dios es amor: un amor que se da a cada hombre totalmente, sin reservarse nada; un amor que permanece todos los días de la vida, en lo bueno y en lo malo; un amor fiel, que no se echa atrás cuando el otro falla; un amor fecundo que da vida. Todas estas características del amor de Dios son las que definen, también, el amor matrimonial: una entrega de amor total, indisoluble, fiel, fecundo. De manera que, *al ver cómo se quieren unos esposos cristianos, podemos atisbar cómo nos quiere Dios*. Esta es la grandeza a la que

estamos llamados los casados: a manifestar en el mundo de hoy la gloria de Dios.

Pero entonces ¿mi cónyuge no es un estorbo para la unión con Dios? Al contrario, tu marido/tu mujer es el camino por el que te vas a unir cada vez más con Dios. Para empezar, cuando una pareja se quiere de verdad y quiere quererse así, siempre, fiel, fecundo, amando al otro con un amor total, se descubre incapaz: yo querría querer así, pero conozco mi fragilidad y debilidad y dudo de poder hacerlo. En ese momento, un creyente solo puede volverse a Alguien que lo puede todo y que es Amor: y así, *el deseo de amar conyugalmente nos hace volvernos hacia Dios, pedirle que se meta en nuestro matrimonio y que Él nos vaya llevando a querernos como Él ama.*

Esto es lo que hacemos en nuestra boda: poner este amor, que es nuestro, en sus manos para que Él lo vaya puliendo, perfeccionando, llevando a plenitud. Y así, viviendo tu vida matrimonial y familiar, queriendo a los tuyos, en los detalles del día a día, en la paciencia, en el ir cediendo poco a poco paso al amor frente al egoísmo, incluso en la debilidad, te vas uniendo a Él y esa vida escondida, pequeña y aparentemente sin valor manifiesta la gloria de Dios.

María Álvarez de las Asturias

149, Secretos de la felicidad en la pareja

Aleteia, 7 de marzo de 2019

¿Cuáles son las notas que distinguen a una persona que es *feliz en su relación* de pareja? ¿Hay un guion de puntos clave para saber si aciertas *antes de decidir* con quién vas a casarte?

El *Índice Pemberton* apareció hace unos 10 años para analizar la felicidad individual de las personas. Es un estudio realizado, en un primer momento, a 3.000 entrevistados, con un cuestionario de más de 900 preguntas. Esta investigación logró ser distinta de los estudios sobre felicidad que se habían propuesto anteriormente, porque tiene en cuenta muchos más factores.

Años más tarde, el índice Pemberton sigue aportando resultados sobre los más variados aspectos de la persona. Uno de ellos es el conjunto de *rasgos que poseen las personas felices que viven en pareja*.

¿Cuáles son las bases de una *relación feliz*? ¿Cómo mejorar la calidad de la vida de pareja en el *matrimonio*? A juzgar por las respuestas de los entrevistados que participan en la elaboración y puesta al día del índice Pemberton, son clave las 7 características siguientes:

Admiración

Da igual si uno tiene una profesión relevante y otro no. Lo importante es que él y ella se admiren: por su bondad, por su capacidad de organización, porque tiene su mismo carácter o porque tiene el carácter completamente opuesto, porque es guapo, porque es *curvy* o porque es delgada, porque lucha siempre, porque tiene prestigio profesional, porque es cuidadoso, porque reconoce sus errores, porque destila pasión ... Cuando hay admiración se *nota en las conversaciones con terceros*: se habla del otro con un tono distinto.

Apoyo

El otro en la pareja es la persona en quien puedo confiar, que me presta el apoyo incondicional a pesar de sus limitaciones de edad o de salud o de carácter. Saberse apoyado en el presente y en el futuro *aporta calma y paz* a la relación. Es un factor de estabilidad esencial.

Compromiso

Saber que estás con una persona que quiere amarte para siempre da seguridad y ayuda a emprender retos que de otro modo nos superarían. Por eso es tan importante el matrimonio como relación de pareja que trasciende a un presente. No importa la situación económica o la salud o la edad ... *quiero*

amarte siempre y me comprometo a luchar por hacerlo. No significa que vayamos a ser perfectos, pero sí lo intentaremos y eso produce gran felicidad en quien recibe nuestro amor.

Respeto

Se logra a base de educación y de conocer al otro para saber qué grado de sensibilidad tiene. El respeto no es algo subjetivo, es algo que *se consigue vivir cuando se ama profundamente al otro* y no se le quiere ofender nunca. Las personas respetadas se sienten bien tratadas, cuidadas, *mimadas* y eso es un preámbulo para la felicidad de la pareja.

Pasión

A la edad que sea, la felicidad de la pareja requiere chispa, creatividad, innovación. Hay que vencer el aburguesamiento, el acostumbrarse a lo malo. Hay que ennoblecer el corazón y no dejarlo al arbitrio de la fantasía. Uno no puede bajar la guardia y ha de *trabajar el amor cada día*. Hay un refrán español que dice: *A la olla que hierve, ninguna mosca se atreve*. Si el matrimonio vibra con pequeños detalles y con una relación sexual adecuada a cada momento, es mucho más sencillo que tanto él como ella no estén pendientes de otros, aunque intenten llamar su atención.

Sentido del humor

Son más felices las parejas que manifiestan poner sentido del humor a lo que les va ocurriendo. Es importante rebajar las tensiones, observar desde la distancia los malos momentos, reírse de uno mismo, ser humilde y hacerse protagonista de las meteduras de pata que acaban en *risas compartidas*. La felicidad se logra si uno trata con sabiduría y amor las imperfecciones y miserias de uno mismo y del otro.

Compartir experiencias divertidas

Los que se divierten con su cónyuge son felices, de modo que: viajad juntos, haced deporte juntos, id al cine o al teatro o a ver un musical ... *juntos*. Practicad recetas de cocina, aprended una nueva afición, id a los actos sociales juntos, compartid chistes por WhatsApp ... O sencillamente, sentaos en el sofá el viernes por la noche juntos y comenzad a ver una serie de humor en la televisión.

Dolors Massot

150, Acciones esenciales del padre desde el inicio de la vida de sus hijos

Aleteia, 22 de agosto de 2019

El aporte paterno es valioso mientras el bebé está en el vientre materno, durante el parto y los primeros días de vida

Se menciona poco al hombre cuando se habla de la llegada de un nuevo integrante en la familia, ya que la mujer es quien lo vive de una manera muy especial. Sin embargo, la presencia del padre puede hacer una gran diferencia en la vivencia de esta experiencia.

Convertirse en padre es un verdadero reto y aunque no tenga que enfrentarse a los cambios físicos del embarazo, el nacimiento de su hijo será uno de los acontecimientos más trascendentes de su vida. El estar involucrado en cada etapa, ayudará a toda la familia.

Durante el embarazo

Para comprender mejor a su esposa y comenzar a generar un vínculo con su hijo, es esencial que durante el embarazo el hombre se involucre en todo lo relacionado con el desarrollo de la gestación participando activamente. Su cariño y comprensión serán claves.

- 1** Acompañar a su esposa a la consultas médicas para conocer el desarrollo de su hijo a través de las ecografías.
- 2** Recabar información de todo lo relacionado con el embarazo, compartiendo la lectura de libros, revistas y otros materiales especializados.
- 3** Relacionarse con el hijo a través del tacto acariciando el vientre de la madre. Hacia la mitad del embarazo, el oído del feto es capaz de oír ruidos del exterior. Si el padre habla cerca, su voz será reconocida por el bebé al nacer.
- 4** Asistir a las clases de preparación al parto. Podrá aprender en primera persona el mejor modo de ayudar a la embarazada cuando llegue el momento del parto.
- 5** Colaborar en la preparación de la ropa del bebé y de su habitación para compartir la llegada del nuevo miembro de la familia.
- 6** Colaborar en las tareas de la casa, especialmente si hay otros niños pequeños o si la esposa trabaja fuera del hogar.
- 7** Aprender a escuchar los sentimientos y emociones de su esposa. Habrá momentos en los que distraerla y animarla será importante esforzándose por comprender sus preocupaciones y estados de ánimo.

Durante el parto

El papel del hombre es insustituible para su esposa durante el parto. Con su presencia y protección, la mujer embarazada sentirá la seguridad de saber que él está firme junto a ella en cada paso preparándose con gran confianza a lo que vivirán juntos como protagonistas.

8 Aportar una inestimable colaboración para que el parto transcurra con normalidad. Su papel activo puede proporcionar serenidad.

9 Imaginar la situación del parto antes de que este llegue, estableciendo un plan de actuación.

10 Transmitir optimismo, tranquilidad y una cierta seguridad que serán de gran ayuda para la madre del bebé.

11 Hablar de forma positiva y elegir palabras con cuidado para dar ánimo como *¡lo vas a conseguir!*, sin utilizar frases negativas como *no te pongas nerviosa*.

12 Acompañar con la respiración a su esposa cuando lleguen las contracciones fuertes, y ayudarle a relajarse entre contracción y contracción.

13 Olvidarse del teléfono o de cualquier cosa que no sea su esposa en ese momento para que ella sienta que está siendo acompañada y que toda la atención está en aquello que viven juntos.

14 Evitar el trasiego de familiares y amigos en la habitación; una tarea en la que deberá poner a prueba su diplomacia y buen hacer.

Después del parto

Luego del parto es importante que el hombre pueda reconocer las nuevas necesidades físicas y psíquicas de su esposa tras haber sufrido cambios biológicos tan profundos. El padre ahora tiene un papel importante en el desarrollo armónico de la familia junto con su esposa.

15 Compartir de forma activa los trabajos cotidianos del hogar necesarios para el cuidado del bebé y de la familia.

16 Implicarse en el cuidado del nuevo hijo acudiendo a la consulta del pediatra cuando le corresponda, y anotar todas sus dudas.

17 Comunicarle a su esposa que es preciosa y amada con mucha frecuencia y mostrárselo tiernamente. Cuidar esa relación como el tesoro más valioso que puede darle a su hijo.

Cecilia Zinicola