

La felicidad en el matrimonio (vista por un psiquiatra)

Sobre el carácter



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



El matrimonio y la familia son un proyecto vital de especial importancia para la felicidad de las personas. En nuestra época la salud de estas instituciones está deteriorada. Hay muchas personas que, desde diversos puntos de vista, están escribiendo y aportando ideas sobre este candente tema. Yo quiero unirme a ellas desde la experiencia en mi trabajo como psiquiatra.

Estos consejos quieren hacer pensar y ser materia de examen para los esposos y las parejas, con el deseo de que les ayude a mejorar.

El egoísmo, una lacra

El egoísmo lleva a poner el Yo por delante del Tú, que es lo contrario del verdadero amor: este pone en primer lugar la realización del ser querido, su felicidad.

Algunas manifestaciones del egoísmo en la vida matrimonial son la insistencia en reivindicar mi tiempo (horarios, entradas y salidas), mis aficiones, mi trabajo, mi descanso, mis horas de sueño, mis cosas (sentirse propietario en exclusiva de la casa, el coche, ciertos lugares y objetos), mis ideas sobre las cosas (desde las más materiales y concretas hasta las más abstractas), mis razones (tener siempre la razón o la última palabra en todo), mis gustos o preferencias, mi sensibilidad (cosas o personas que no puedo soportar, aunque sea mi madre política).

El egoísmo es una hipertrofia del natural amor a sí mismo. A la vez, hace a las personas esclavas de sus tendencias y caprichos, perdiendo la capacidad de darse a los demás

La admiración

Mi segunda sugerencia es un consejo: fomentar y conservar la admiración de los esposos entre sí. Esa admiración nos lleva a querer estar con esa persona, a tratarla con mimo, a admirar lo bueno, lo bello, lo valioso que hay en ella.

Cuidar la higiene, la buena educación, la elegancia, el saber estar y conversar: todo eso contribuye a ser mejor, al menos en apariencia. Si además se procura progresar interiormente con el desarrollo de hábitos buenos (virtudes): orden, laboriosidad, sinceridad, sencillez, naturalidad, tolerancia, sobriedad, humildad, es fácil admirar más. Por contra, es frecuente que el amor naufrague ante la tacañería, el autoritarismo, las quejas continuas, la impuntualidad, el mutismo, la desconfianza, la suspicacia o la pereza.

Es preciso que cada esposo sepa descubrir las cosas buenas de su cónyuge. Al mismo tiempo, cada esposo ha de procurar ser y presentarse mejor a la vista de su cónyuge

La adecuada comunicación

La tercera sugerencia es la necesidad de una adecuada comunicación intelectual, afectiva y sensorial entre los esposos. Cuando las personas comparten unas mismas ideas se sienten unidas intelectualmente, que suele acompañarse de una sintonía emocional.

El diálogo entre los esposos es una necesidad de la propia naturaleza humana racional y es también consecuencia del cariño mutuo. La unión de ideas, de ideales, de proyectos, de finalidades es más fuerte que la unión física.

Para la plena comunicación exigida en el matrimonio, es necesaria la comunicación de emociones y sentimientos; no basta el intercambio de ideas y opiniones

Es importante saber decir: estoy cansado, preocupado, contento, enfadado. De modo especial, han de comunicarse con frecuencia el mutuo afecto, diciéndose que se quieren, mediante gestos, hechos y palabras.

Entre los esposos es preciso cuidar el tacto para ponerlo al servicio del amor. Una caricia oportuna, un abrazo, un beso o un roce puede decir mucho más que largas explicaciones.

Proyectos compartidos

Luchar juntos por proyectos compartidos une mucho. Uno de los más grandes proyectos de los esposos es contribuir a dar la vida a otros seres humanos y educarlos para la madurez y la felicidad.

Los padres son los primeros responsables de la educación de los hijos. Han de saber que tienen que aprender a educar a sus hijos en todas las facetas de la vida. Con este objetivo han de elegir a las personas e instituciones que les van a ayudar en la educación de sus hijos, en aquellos aspectos en los que ellos no son expertos.

Han de estar persuadidos de que en la familia primero son los cónyuges: el cariño entre los padres ha de estar por delante del cariño hacia los hijos

El mejor regalo que unos padres pueden dar a sus hijos es contribuir a que tengan una infancia feliz. No solo han de evitar las discusiones delante de sus hijos; sino que deben expresarse cariño delante de ellos.

Nunca se ha de instrumentalizar a los hijos para encelar, enfadar, atacar al cónyuge, o para que los hijos lleven a la práctica el inacabado o fracasado proyecto vital de los padres

Construir un hogar es muy importante y requiere muchos trabajos. No se puede llegar a casa extenuados, sin alguna reserva de fuerzas para hacerlos, dejándolos en manos del otro cónyuge.

Comprendo que los lectores pueden sentirse un poco incómodos por la dificultad de llevar a la práctica estas sugerencias. He de responder que no son imposibles. Cuando nos movemos en la dirección adecuada avanzamos hacia la meta —la felicidad y unidad familiar—, y entonces llegar a ella es cuestión de tiempo.