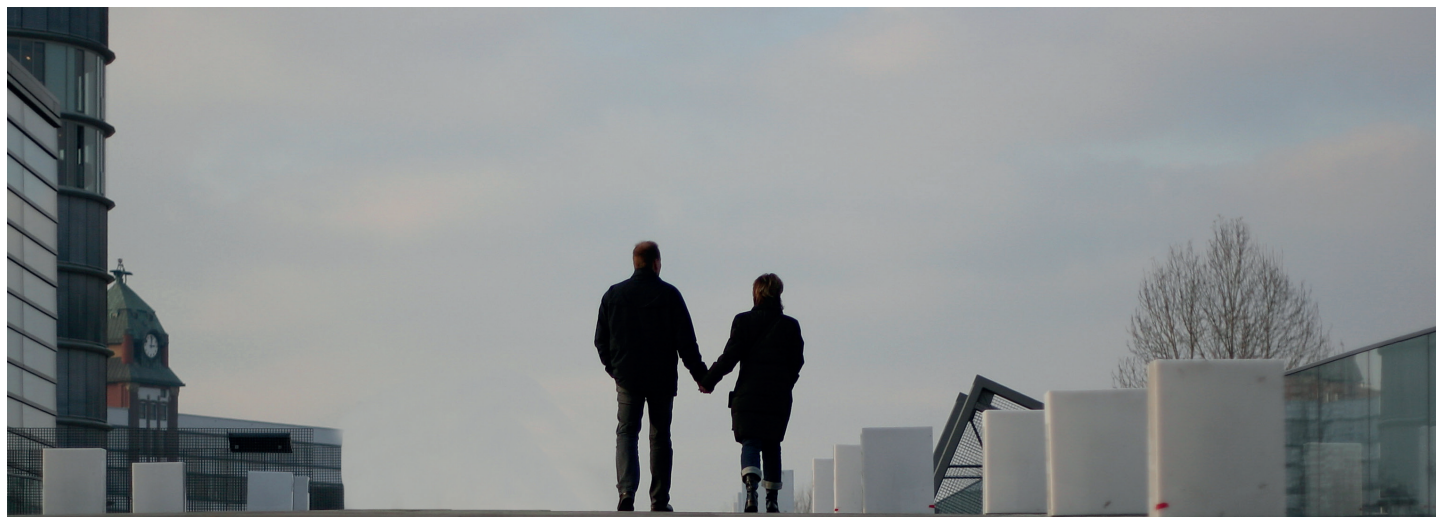


EN PORTADA

MATRIMONIO PARA SIEMPRE



¿Hay amor para siempre?

María Álvarez de las Asturias y Nacho Tornel sostienen que el amor eterno no solo es posible, sino que es el anhelo de cualquier persona, y dan las claves para defenderlo



Nacho Tornel y
María Álvarez de
las Asturias.

“¿No será que eso de la fidelidad y la pareja, tal como lo venimos entendiendo desde la antigüedad, está pidiendo a gritos una revisión y una puesta al día?”. Esta es la pregunta que se formulaba hace apenas unas semanas el presentador de televisión Pablo Motos ante las altas cifras de infidelidad. Su argumentación se basaba en lo siguiente: si, según las estadísticas, el 62% de los hombres y el 44% de las mujeres reconocen haber sido infieles alguna vez, es que este modelo ya no sirve y hay que cambiarlo por lo que él denomina unas relaciones más “abiertas” y “libres”. Dadas las cifras, para muchos solo hay dos caminos que expliquen que la gente se siga comprometiendo para toda la vida: “o mentimos o no nos conocemos cuando nos comprometemos a ser como no somos”, decía Motos. El amor para toda la vida, en cuestión.



Por Isis Barajas



a cuestión sobre la infidelidad que planteaba Pablo Motos no es baladí. La gran pregunta que una pareja de novios se hace antes de casarse es: “¿Puede nuestro amor durar toda la vida?”. Toda persona anhela un amor correspondido para siempre y, a la vez, ese miedo al “para siempre” hace que muchas parejas rehúyan el compromiso. Esa alianza matrimonial que para algunos puede ser considerada como una cárcel, es en realidad un gran acto de libertad que está creado para la felicidad de los esposos.

“A mí me preocupa que haya muchas personas que vean el amor matrimonial como una renuncia continua”, advierte **María Álvarez de las Asturias**. Ella es coautora del libro *Más que juntos* (Palabra) y directora del Instituto de orientación personal y familiar Coincidir, donde imparte formación y atiende consultas sobre noviazgo, matrimonio y procesos de nulidad.

Asegura: “El matrimonio es una decisión de muchísima alegría y es una verdadera bendición. Hay que disfrutar del matrimonio, porque está pensado para que seamos felices, y si nuestra relación conyugal empieza a pesar o se genera una distancia entre nosotros hay que pedir ayuda. Hay muchas ayudas disponibles

para volver a recolocar lo que se haya descolocado”.

Ante las crisis

Ciertamente, a lo largo de la vida conyugal existen sufrimientos, crisis y dificultades. Para **María Álvarez de las Asturias**, “lo preocupante no es que se produzca una crisis, sino que esa crisis nos distancie y esa distancia se instale de tal modo que no sea posible recuperar la cercanía”. Por eso hay que estar atentos a los primeros síntomas de que algo no va bien y “hacer caso a ese indicador emocional que te dice que tu corazón ya no está ardiendo en el amor primero”, señala.

Por eso, esta canonista experta en matrimonio subraya que hay que cuidar desde el principio “el calor del corazón” con gestos de cariño, frenando el ritmo, buscando momentos para estar juntos, descansar juntos y poder hablar tranquilamente.

Entre las muy variadas crisis que puede sufrir un matrimonio, **Álvarez de las Asturias** distingue las intrínsecas y las extrínsecas.

Una elección

En muchas ocasiones, las crisis que se producen en el matrimonio tienen su origen en una crisis personal. Algunas de las causas más frecuentes que tratan en el Instituto Coincidir son aquellas pro-

vocadas por falta de autoconocimiento o de autoestima, exceso de perfeccionismo o pérdida de confianza. Son situaciones que necesitan de una sanación para que el amor conyugal se construya desde una decisión basada en la libertad y no desde una carencia o una herida.

María Álvarez de las Asturias explica que, cuando una persona se casa, “no sólo elige a su pareja, sino que elige vivir ese amor de forma sponsal”.

“Esa elección depende de ti y de tu libertad, porque tú has elegido a esta persona y no a otra o a ninguna, y además, el otro también te ha elegido a ti: ambos os elegís mutuamente y decidís volver a elegiros todos los días y vivir vuestro amor matrimonialmente”. Esa decisión de la voluntad es posible desde una madurez adecuada, pero cuando existen heridas afectivas o carencias eso puede acabar afectando a la relación.

Crisis externas

Además de las internas, están las crisis externas, que son las que surgen alrededor de la unión conyugal y que **María Álvarez de las Asturias** engloba dentro del proyecto familiar. La autora, quien acompaña y da formación a novios, suele recomendarles hacer siempre antes de casarse una “carta a los Reyes Magos”. En ella deben señalar todo aquello que les gustaría vivir en su matrimonio:

“El error básico es perder de vista que somos pareja antes que padres. Para mí este es el desenfoque fundamental, que provoca no dedicarse tiempo el uno al otro”

“Los hijos no dejan de demandar atención nunca, por eso no podemos permitir dejar de cuidar nuestra relación en ningún momento”

cuántos hijos querrían tener, si van a trabajar los dos fuera de casa o no, cómo van a organizar el tema económico, cómo les gustaría relacionarse con sus familias de origen, con sus amigos o qué tiempo dedicar a sus aficiones. Todas estas cosas que están dentro del proyecto familiar y que compete a todo matrimonio (tenga o no tenga hijos). “Los elementos del proyecto familiar se van a ir modificando según cambien nuestras circunstancias. Por ejemplo, cuando viene (o no viene) un hijo la situación cambia y debemos plantearnos si debemos seguir funcionando como lo hacíamos hasta ese momento.

También puede ocurrir que ambos trabajen y en un momento dado decidamos que uno de los dos deje de hacerlo porque hemos tenido familia o porque nuestros padres, que estaban bien de salud, ahora son dependientes”. En todas estas situaciones que van cambiando a lo largo de la vida matrimonial, ambos deben ir decidiendo juntos cómo adaptarse a las nuevas circunstancias.

Así, mientras que todos estos factores externos no son definitivos y pueden ir modificándose a lo largo de la vida, Álvarez de las Asturias recalca que “lo que sí es definitivo es ese ‘te elijo a ti y elijo vivir nuestro amor matrimonialmente’”.

Círculos concéntricos

A todos estos factores externos, **Nacho Tornel** les llama los “círculos concéntricos en torno a la pareja”. **Tornel** es mediador familiar, y autor de dos libros editados en Planeta: *EnparejArte* (2017) y *Relacionarte* (2023). En la más reciente de sus obras, que acaba de publicarse, el escritor aborda detenidamente los cuatro círculos que influyen directamente en el matrimonio: el más cercano a la pareja son los hijos; después va la familia de origen; a continuación, los amigos y las aficiones; y por último, el mundo laboral.

“Lo preocupante no es que se produzca una crisis, sino que esa crisis nos distancie y esa distancia se instale de tal modo que no sea posible recuperar la cercanía”, asegura María Álvarez de las Asturias

“En el fondo todos buscamos la relación, la apertura al otro, la mutua vinculación, la pertenencia... Pero para pertenecer al otro hay que entregarse en plenitud, y para eso hay que ser muy dueño de sí mismo”, afirma Nacho Tornel

9 CONSEJOS PARA BLINDAR EL AMOR CONYUGAL (según Tornel en *RelacionArte*)

- 1 Sois pareja antes que padres.
- 2 Haz equipo con tu pareja.
- 3 Amar es servir.
- 4 Orden para llegar a todo y crecer juntos.
- 5 Ante tu familia de origen, respalda siempre a tu pareja.
- 6 Pasa tus relaciones sociales y aficiones por el filtro del otro.
- 7 Mantén vivo vuestro proyecto con aficiones e ilusiones comunes.
- 8 Interioriza dónde está tu felicidad y pon el trabajo en su sitio.
- 9 Cuidad el equilibrio personal de cada uno, buscando la felicidad del otro, olvidando la propia.

Los hijos son el círculo más cercano y, sin duda, provocan una serie de situaciones que pueden poner en jaque al matrimonio. **Tornel** explica que la llegada de estos “es un verdadero tsunami en la vida familiar que pone todo al revés, produce cansancio, trastoca las prioridades, genera nervios en la toma de decisiones que nunca antes habíamos tenido, etc.”.

Considera que “el error básico que podemos cometer es perder de vista que somos pareja antes que padres. Para mí este es el desenfoque fundamental, que provoca no dedicarse tiempo el uno al otro, no cultivar de verdad espacios de intimidad, no salir a cenar, etc.”. A veces “nos solemos justificar diciendo que esto es una etapa y ya nos dedicaremos tiempo cuando pase la racha, pero es que cuando pasa la racha del pañal, viene la de los deberes, y luego la de las preocupaciones de con quién sale, la racha del móvil y las redes sociales o la racha del novio... Los hijos no dejan de demandar atención nunca, por eso no podemos permitir dejar de cuidar nuestra relación en ningún momento”.

María Álvarez de las Asturias añade que en la cuestión de los hijos es muy importante dejar su lugar al varón. “La madre ha tenido al niño dentro y tiene una relación muy estrecha con él, lo que a

veces provoca que no pueda dejar de mirar a su bebé en detrimento de su esposo. Por eso la labor del padre es esencial. Sin él es muy difícil que la mujer, sin dejar de ser madre, recupere su identidad esponsal, que va siempre antes que su identidad materna". "La maternidad -añade- es consecuencia del amor esponsal".

En consecuencia, **Nacho Tornel** anima a los matrimonios a cuidar un tiempo blindado para estar los dos solos, buscar canguros y salir a cenar o a dar una vuelta. "Cuando estás saturado en casa y te vas a cenar con tu marido o con tu mujer, vuelves mucho más relajado, mucho más esponjado, tienes más aguante y tu relación se hace mucho más robusta. Es cierto que cuesta salir, pero en la práctica comprobamos que merece mucho la pena". "Lo mejor que podéis hacer por vuestros hijos -recalca en su último libro- es cuidar mucho vuestra relación de pareja".

Los parientes

La familia de origen es el segundo círculo fundamental que rodea al matrimonio y que suele tener una incidencia grande sobre todo en las parejas más jóvenes. **Tornel** incide en que "todo lo que tú hagas por mantenerte cerca de tu familia política lo haces por amor a tu marido o tu mujer; si tú quieres hacer feliz a tu pareja, tienes que procurar que se mantenga cerca de aquellas personas que lleva en el corazón". Por tanto, aunque uno no se lleve bien con la familia de origen de su cónyuge, debe tratar de mantener esa cercanía como acto de amor a su pareja.

Eso sí, también hay unas líneas rojas que no se pueden traspasar y es que, según el experto, "el matrimonio, por muy joven que sea, ya es una célula única y autónoma y no puede estar recibiendo indicaciones e interferencias permanentes como a veces ocurre con alguno de los padres".

LA INTIMIDAD EN LA PAREJA

Una de las grandes dificultades que puede vivir un matrimonio es en el plano de la intimidad conyugal, porque en muchas ocasiones otras dificultades acaban afectando también a las relaciones sexuales. **Tornel** reconoce que de cada cien parejas que atiende, en un 98% se acaba hablando de sexualidad. Y esto sucede porque "la entrega total del cuerpo se produce cuando está todo ordenado en el mismo sentido, cuando hay una comunicación plena, una complicidad, un apoyarse, un mirarse, un respetarse; si empiezan a fallar algunas de estas piezas, la sexualidad se cae".

Pero, además, una de las circunstancias que suele generar muchos desencuentros es la diferencia sexual entre el hombre y la mujer. "El hombre tiene una ejecución del tiempo mucho más rápida y la mujer necesita más tiempo en el desarrollo, necesita una preparación remota en la que se sienta cuidada, mimada, deseada, querida y valorada en todos los planos, no solo en el sexual, para así animarse a tener una relación sexual", subraya **Tornel**.

Por su parte, **María Álvarez de las Asturias** explica que "la mujer debe entender que, si ella rechaza de manera continua una relación sexual, el hombre se siente muy dolido porque para él eso supone un rechazo personal; esto a la larga puede causar una herida grande y un distanciamiento".

Para Álvarez de las Asturias una gran ayuda para el varón es conocer el ciclo de su mujer y los cambios hormonales, para así saber cuándo va a estar más receptiva y cuándo no. Pero también es necesario que "la mujer no se acomode y se dé cuenta de lo importante que es para él la relación sexual".

Además, hay que evitar que el tema de la intimidad sea un tabú en el matrimonio. **Tornel** aconseja "hablar a fondo de este tema, decir al otro lo que a uno le gusta, lo que le frena, etc.". Y, por supuesto, buscar el momento idóneo. "El cansancio es un gran enemigo de la vida sexual". ●





Es una situación muy grave cuando desde la familia de origen de uno se ataca o critica al cónyuge: “Aquí lo primero que hay que hacer es cerrar filas para evitar que haya comentarios que ofendan a tu pareja. Lidar con estas cosas corresponde siempre a cada uno con su propia familia de origen, de modo que si él o ella se siente respaldado por su cónyuge no va a haber nunca ningún problema. Las dificultades vienen cuando no hay ese respaldo”.

Las amistades

También hay que aprender a gestionar los amigos y las aficiones. **Tornel** a veces escucha comentarios de quienes dicen que no tienen por qué pedir permiso a su pareja para hacer una cosa u otra. “No es un tema de autorización -señala-, se trata de que ahora sois dos y tenéis un hogar en común, y, por tanto, lo prioritario es vuestra vida en común y ambos tenéis que decidir qué es lo mejor en cada momento”.

Esto no significa que haya eliminar las aficiones o el tiempo con los amigos. Todo lo contrario, es necesario seguir alimen-

EMOCIÓN, RAZÓN Y VOLUNTAD, BÁSICOS PARA CASARSE

Para **María Álvarez de las Asturias** es muy importante que para que los novios den el paso al matrimonio haya un sano equilibrio entre emoción, razón y voluntad. “La parte emocional es la que nos lleva a decir ‘qué a gusto se está juntos’ y es lo que realmente nos ha empujado a iniciar una relación”.

La parte de la razón nos indica que, además de estar bien juntos, coincidimos en aquello que es importante para los dos o, al menos, respetamos aquello en lo que no coincidimos con el otro. “Esto es muy importante porque permite que no tenga que ceder en aspectos que son fundamentales para mí para estar con el otro. Si una de las partes no respeta esa diferencia y el otro tiene que dejar de ser él mismo para seguir en esa relación, entonces esa relación no es razonable, ya que no se puede dar una entrega verdadera si uno de los dos tiene que renunciar a aspectos esenciales de su persona. Y, por último, la voluntad es la que escoge: yo te escojo a ti y este proyecto que queremos hacer juntos”.

El consentimiento matrimonial es un acto de la voluntad que engloba también la parte emocional y la razón. “No se trata de, una vez casados, tirar hacia delante a base de puños y de cualquier modo, sino que el matrimonio es una unión amorosa, por eso hay que cuidar el calor del corazón, es decir, la parte emocional y la racional”.

Pero además el matrimonio es un sacramento y eso hace presente a Dios en medio de los esposos. “El sacramento aporta a la unión la presencia de Dios. A través del sacramento, Dios pone su sello y nos dice que va a estar en medio de la pareja y va a ayudar a que su amor imperfecto se vaya perfeccionando en la medida en que los esposos se vayan amando”. ●



LUCES ROJAS EN EL SALPICADERO

En ocasiones aparecen situaciones que empiezan y que la pareja por sí misma no puede superar. Es entonces cuando conviene acudir a ayuda profesional, porque, como dice **María Álvarez de las Asturias**, “esas ayudas de verdad funcionan”. **Nacho Tornel** indica una serie de alertas que pueden ponernos en la pista de que algo no va todo lo bien que debería. Algunas de estas luces rojas, que recoge en su primer libro, *EnparejArte*, son:

- Hablamos muy poco a solas de nuestras cosas.
- Cuando hablamos siento que no me escucha.

- Estamos enfrascados en las pantallas.
- No me fío del todo de mi pareja.
- Hacemos poca vida social.
- No nos damos muestras de afecto frecuentes.
- Tenemos pocas relaciones sexuales.
- Con frecuencia nos hablamos con reproche.
- A veces nos gritamos.
- Hace mucho que no nos reímos juntos.
- Busco estar a solas.
- Alguna vez pienso en otra persona con cierta ilusión. ●

tando estas cosas (que no necesariamente tienen que ser compartidas por la pareja), pero hay que hacerlo pasando por el filtro de nuestra vida en común para que ver si encaja y que no se generan tensiones.

En casa y en el trabajo

El cuarto círculo que rodea al matrimonio es el mundo del trabajo y las responsabilidades en casa. Hay que saber poner el trabajo en su sitio: “La felicidad se busca en casa y a veces un trabajo demasiado demandante o la exigencia de una promoción puede hacer que uno se despiste y acabe rompiendo la cuerda por el lado más delgado, que suele ser el de la pareja”, anota **Tornel**.

Pero es que también las responsabilidades que conlleva una casa deben ser compartidas. “Yo no digo al 50% sino al 100%”, explica. “En casa se acabó eso de ‘yo ayudo mucho’; no se trata de ayudar, sino de responsabilizarse ambos del trabajo de la casa y del cuidado de los hijos. Otra cosa es cómo se organice cada pareja, si alguno se acorta la jornada o quién hace cada cosa. Cada matrimonio debe organizarse como mejor le parezca”.

En esta cuestión, **María Álvarez de las Asturias** recalca que “hay que evitar entrar en modo competencia, porque lo que hay que tener claro es que el otro

está de tu lado y no enfrente. No estamos compitiendo por quién da más, sino que ambos estamos en el mismo lado del equipo”.

El entorno juega en contra

Sin duda, el matrimonio es una aventura maravillosa pero los mensajes del entorno no ayudan. **Nacho Tornel** explica que “vivimos en un mundo muy individualista y nos bombardean constantemente con ideas como ‘cuídate a ti mismo’, ‘te lo has ganado’, ‘tú te lo mereces’, ‘no hay derecho’, ‘esto no hay quien lo aguante’”. “Todos estos mensajes van contra la línea de flotación de cualquier relación personal, pero muy particularmente contra la relación de pareja, porque en esta entronización del bienestar personal como fin último de todo lo que hacemos parece que no hay lugar para el otro”.

Por eso es necesario “levantar la mirada del ombligo y empeñarnos de verdad en que la persona que tenemos al lado esté bien y sea feliz”.

Decía **Pablo Motos** que el compromiso para siempre es como una cárcel que no deja lugar al amor libre. **Nacho Tornel**, sin embargo, subraya en *RelacionArte* que en el fondo todos “buscamos la relación, la apertura al otro, la mutua vinculación: la pertenencia, pero para perte-

necer al otro hay que entregarse, y para que yo me entregue en plenitud, debo ser muy dueño de mí mismo. Y ser muy dueño de mí mismo implica ser muy, pero que muy libre en lo que yo haga. Por eso, la mutua pertenencia solo puede estar anclada en la libertad más plena que puede haber, la que te hace dueño de tu vida y tu destino. Esa libertad es la llave para tu entrega personal, plenamente consciente y dichosa”.

Y es que “el corazón humano ha sido creado para cosas grandes, para amar sin condiciones, sin plazos, sin reservas...”. Ese elegirse cada día del que hablaba **María Álvarez de las Asturias** es el acto de amor verdaderamente libre, pleno y gozoso. ■

EN BUSCA DE AYUDA

- **María Álvarez de las Asturias** (Instituto Coincidir).
coincidir.es
Teléfono: 917025019
Email: info@coincidir.es

- **Nacho Tornel**:
nachotornel.com
Tfno.: 91 567 23 19
Email: nacho@nachotornel.com