Simpáticos, empáticos y antipáticos

Adrián Cano Prous
Psiquiatra de la Clínica Universidad de Navarra

Buenas tardes. Me gustaría en primer lugar agradecer a todo el Comité organizador y especialmente a Juan Ángel Brage, por haberme invitado a participar en este interesantísimo IX Simposio Internacional San Josemaría, y tener la oportunidad de estar con todos ustedes. Me gustaría poder abrir una pequeña puerta a la esperanza a aquellos matrimonios y familias que tenemos a nuestro alrededor y que por desgracia están sufriendo el desamor imperante de esta época en sus propias carnes.

Desde finales del siglo pasado el matrimonio y la familia atraviesan por una situación difícil. O por lo menos las cifras así lo atestiguan. Las estadísticas de los diferentes países de nuestro entorno, sin ser España ninguna excepción, muestran una disminución de las uniones conyugales de más del 25%, triplicándose las uniones civiles. En nuestro país se ha cuadriplicado la natalidad extramatrimonial, superando ya la media europea, a la vez que se ha retrasado la maternidad, siguen disminuyendo los nacimientos y aumentan los abortos. Por otro lado, las rupturas conyugales han superado los tres millones

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

desde la década de los ochenta, afectando anualmente a casi cien mil niños ya que el 90% de los matrimonios rotos tienen hijos menores de edad. En nuestro país el número de separaciones y divorcios alcanzan cifras cercanas al 60%, y aumenta cada año más de un 1%. Como consecuencia de esta situación, las repercusiones en la persona ya han empezado a aparecer. En los adultos se sabe que hay mayores tasas de mortalidad prematura y enfermedades crónicas o, por ejemplo, menor supervivencia de la enfermedad oncológica. Se han elevado las consultas de niños y adultos en los servicios de salud mental. Cada vez se diagnostican más trastornos relacionados con la ansiedad y el consumo de sustancias, alcoholismo o hiperactividad. En los niños se aprecia un mayor riesgo de presentar enfermedades físicas, más problemas emocionales, mayor sufrimiento y estrés, peor autoestima, mayor consumo de sustancias, desórdenes sexuales, dificultades en las relaciones interpersonales y una mayor incidencia de separaciones y divorcios en la edad adulta.

Como se puede apreciar el presente no es muy halagüeño. ¿Pero, podemos hacer algo para detener esta avalancha? ¿Debemos hacer algo? Conocer los errores del pasado nos puede servir para evitarlos en un futuro. ¿Qué cuestiones, personales, conyugales y/o familiares, han provocado estas cifras? ¿todavía siguen presentes en nuestra sociedad? La respuesta a estas preguntas nos podría ayudar a mejorar nuestro presente, y nuestro futuro y el de nuestra sociedad. Porque como dice Pablo Neruda, "la causa de tu presente es tu pasado, y la causa de tu futuro es tu presente".

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

Los terapeutas conyugales y familiares constatan que la mayoría de las parejas que rompen su convivencia no tienen una causa que la justifique. Refieren durante las consultas muchas dificultades de la vida diaria, muchos problemas de la convivencia, de su vida matrimonial, muchos de ellos relacionados con el modo de vida de nuestra sociedad actual. La llamada sociedad del bienestar se traduce en una cultura del placer, donde el relativismo se adueña de las decisiones, y se pierde el sentido de unidad del matrimonio. Existe una inmadurez afectiva del individuo que se traduce en una incapacidad para asumir las dificultades, tolerar la frustración, aprender de los errores, modular los sentimientos y considerar las necesidades del otro por delante de las mías. Se hipertrofia el propio yo, en lo profesional y en lo personal, se impide el desarrollo del nosotros, y se debilita la voluntad que se precisa para la vida familiar. Incluso las nuevas generaciones, la de los millenials, caracterizada por el uso generalizado de las redes sociales, empiezan a sufrir las consecuencias. Cada vez tienen más dificultades para establecer una comunicación directa con sus coetáneos, no saben hablarse, evitan la relación cara a cara, e impiden el flujo empático necesario para saber ver las necesidades y el sufrimiento del otro. Ya lo dice el refranero español: "ojos que no ven, corazón que no siente…"

Los problemas referidos anteriormente derivan en un desgaste de la convivencia. Los problemas habituales de la vida familiar se agrandan, adquieren una relevancia inaudita y no se ven con la objetividad necesaria para asumirlos y resolverlos. Se olvidan de la necesidad de darse para amar. Son observado-

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

res implacables de los errores del otro. No se hablan bien, fomentan las acusaciones y los reproches, exponen sus fortalezas frente a las del cónyuge, devalúan, desprecian y ridiculizan al otro hasta ignorarlo. El distanciamiento cada vez es mayor y la pérdida de la unidad provoca un sinsentido en la vida conyugal primero y la familiar después, para terminar, por fin, incluyéndose en las estadísticas citadas anteriormente. Se olvidan con prontitud de lo que San Josemaría apuntaba hace algunos años: "cada hogar cristiano debería ser un remanso de serenidad, en el que, por encima de las pequeñas contradicciones diarias, se percibiera un cariño hondo y sincero, una tranquilidad profunda, fruto de una fe real y vivida".

Dicen los expertos que la inmensa mayoría de las personas que se casan lo hacen muy felices. Quizás todo sería más fácil si los cónyuges pensaran más a menudo en los motivos por los que se casaron. Aquellas cuestiones que hicieron que se atrajeran primero, se fueran conociendo después, y fruto de ese conocimiento decidieran unirse incondicionalmente para siempre. También ayudaría que esas familias con hijos pequeños asumieran y entendieran con verdadera vocación cristiana los sacrificios que demandan los hijos, sin olvidarse del cónyuge, manteniendo ajustados sus intereses, necesidades y demandas. O que las familias con adolescentes, a pesar de lo difícil que es educar en esta etapa tan particular, supieran mantener la flexibilidad en esta época de cambio con una comunicación fluida con los hijos y entre los esposos. Y en la época "dorada" sin hijos en casa, que la pareja supiera redescubrir el matrimonio original, preparándose para los reveses de

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

la vida. En todas y cada una de las etapas por la que va a transcurrir el matrimonio y la familia se hace necesaria, por tanto, la renovación de ese amor inicial, ilusionado y expectante, que es imprescindible para avanzar con paso firme y afianzar cada vez más la realidad unitaria del matrimonio.

Pero conseguir esto no es fácil, y en no pocas ocasiones caen con facilidad en cierta desesperanza. Los cristianos, cada uno de nosotros, estamos llamados a la tarea de acompañar a aquellos hermanos que sufren a nuestro alrededor para mostrarles el camino a la felicidad a través del matrimonio y la familia. Como escribe el Papa Francisco en la Exhortación Apostólica "Amoris Laetitia", "los matrimonios experimentados y formados deben estar dispuestos a acompañar a otros…" además de que "hay que ayudar a descubrir que una crisis superada no lleva a una relación con menos intensidad, sino a mejorar, asentar y madurar el vino de la unión".

Así cada uno de nosotros tenemos la obligación de ser ejemplo para otros. En latín se dice "verba volant, scripta manent, exempla trahunt" que significa más o menos "las palabras vuelan, lo escrito permanece y los ejemplos arrastran". Nosotros debemos ser ejemplo de vida para otros. Mejorar nuestra persona cultivando las virtudes que nos ayuden a ser también mejores esposos, y fruto de ello, mejores padres. Pero ejemplos imperfectos, humanos, de carne y hueso, con limitaciones y defectos, porque "lo perfecto es enemigo de lo bueno". Y no solo esto, sino que también tenemos que estar atentos a nuestra formación. Si realmente queremos ayudar a los demás, debemos empezar por cultivarnos a nosotros mismos apro-

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

vechando los medios que tenemos a nuestro alcance. A veces será con lecturas acertadas, otras acudiendo a conferencias o cursos específicos… pero siempre desde la humildad de reconocer nuestras limitaciones e ignorancias. De este modo podremos mostrar a los demás, a los que lo están pasando mal que a través del conocimiento propio se adquiere mayor conciencia de las virtudes de uno mismo, pero también de los defectos, lo que ayuda a fortalecer unas, y corregir los otros. Advertir que ser consciente de las limitaciones propias y del cónyuge hace más fácil dar y recibir el perdón verdadero y sincero, sin listas de agravios, perdón que mira al futuro integrando el pasado para aprender de él. Así también se evita caer en la desesperanza, se fomenta la colaboración mutua en la lucha diaria, se cultiva la prudencia, la paciencia y la perseverancia, y se camina con paso firme hacia la aceptación recíproca con humildad, compromiso y lealtad. Como dice San Josemaría: "la caridad lo llenará así todo, y llevará a compartir las alegrías y los posibles sinsabores; a saber, sonreír…; a escuchar al otro…; a poner un gran amor en los pequeños servicios…; a santificar el hogar día a día, crear, con el cariño, un auténtico ambiente de familia: ¡de eso se trata!".

Enseñar a los que han perdido el norte que no es necesario vencer en la disputa, ni quedarse con la razón, sino intentar llegar a un consenso tras una discusión clara, abierta y sincera. Hay que transmitir los pensamientos, sentimientos y deseos que se esconden detrás del propio punto de vista, para que el cónyuge pueda entenderlo. Es la única manera que se tiene para tratar de comprenderle. No hay que claudicar, ni por su-

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

puesto validar acciones inadecuadas e impropias, ni perder el respeto, ni ofender, ni levantar actas de las ofensas presentes o pasadas; mas, al contrario: hay que reconocer los propios defectos, reprimir las ofensas, no perder jamás el respeto y tratar al otro con exquisita educación y amabilidad, para que de este modo el acercamiento de las posturas se realice sin imposiciones. De nuevo: ¡de eso se trata! Hay que aceptar las limitaciones personales, del matrimonio y de la familia, que les acercarán a la realidad, condición imprescindible para validar con objetividad todo lo bueno y malo que se posee como familia.

Ahora ya solo hace falta tiempo. Ese bien tan escaso en esta era. Cada cuál donde quiera o como pueda…A veces tendremos que fomentar iniciativas personales que nos acerquen a los demás. Otras veces deberemos colaborar con instituciones ya asentadas y con experiencia que a través de colegios o asociaciones culturales se ponen al servicio de la sociedad. Todo vale para transformar esta situación, porque las consecuencias las van a tener nuestros hijos, que recibirán en herencia, si no enderezamos entre todos el rumbo, una sociedad peor de la que nos dejaron a nosotros. Con las fuerzas que se tengan, pero con la ilusión del que se sabe herramienta para lograr un mundo mejor. Ayudemos a la gente a recobrar el tiempo para uno mismo, para pensar, evaluar, decidir, ser consciente de lo que se es, lo que se ha logrado, lo que se tiene y a lo que se aspira. Tiempo para estar juntos, para priorizar en el matrimonio y en la familia, para compartir espacios, alegrías e ilusiones. Tiempo para ver el lado divertido, alegre, ilusionante de la vida. Para sacar lo mejor de cada uno para entregarlo

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei

desinteresadamente al otro. Para confiar, para luchar, y para pedir. ¡De eso se trata! Como dice nuestro Santo, “debemos seguir siendo como aquellos primeros hogares animados de un espíritu nuevo, que contagiaba a quienes los conocían y los trataban.” Muchas gracias.

Biblioteca Virtual Josemaría Escrivá de Balaguer y Opus Dei