

Ira y enojos destruyen el matrimonio

Martha Morales

De numerosas parejas que pasan por los consultorios, se ve que muchas parejas están afectadas por la ira y los enojos. La ira es un verdadero veneno para la convivencia. Si un esposo y su mujer se enfadan con frecuencia, hacen la relación tan dolorosa y tediosa que acaban por romperla.

La experiencia del enojo es universal. Si el enojo de une a la razón puede ser más tolerable; pero la mayoría de las veces el enojo está encaminado hacia la ira, motivada por el deseo de venganza. ¡Y a veces explota! Esto tiene efectos devastadores en cualquier relación. Es importante que la gente se dé cuenta que la ira y los arrebatos de enojo no conducen a nada bueno. A pesar de que el sentimiento de ira es natural, debemos controlarlo y darle un cauce más sano. No debemos reprender cuando hay ira, hay que esperar a calmarnos y tomar las cosas serenamente y sin perder los estribos. A veces nos enojamos por cosas sin importancia que con un poco de elegancia de espíritu podríamos pasar por alto y callar.

Otras veces se puede usar el buen humor, pero no la ironía, que muchas veces podría ser el DDT de una relación. Otra cosa que enfada a los hombres es que la mujer sea una fuente de quejas; es decir, que sea *quejica*.

A veces nos quejamos demasiado. La persona que logra desterrar las quejas, deja fuera los pensamientos negativos, y consecuentemente es más feliz. Cuanto más se queja una persona, más se quejan los que están a su alrededor.

Unas personas hicieron un experimento: no quejarse durante un mes. Las quejas contaminan el ambiente. Hay que definir "queja". Una queja es un comentario que nos hace sentirnos superados por esa realidad. Hay acciones para estar un mes sin quejas: entre ellas, está que traduzcamos las quejas en soluciones. Si hace frío, abriguémonos más, que cada queja vaya acompañada de una solución. Usemos el "pero" positivo. Si se nos escapa una queja, añadamos un "pero" que neutralice lo negativo. "No me gustan las lentejas pero tienen mucho hierro". Cambiemos el "tengo que" por el "voy a". En lugar de "tengo que sacar la basura", "voy a sacar la basura". De ese modo eliminamos una obligación y la transformamos en disposición para la acción.

Luis Vives recuerda que "ni siquiera la animosidad ajena puede alterar la alegría interior si en el alma reina el amor". Como se ve, la fuente de la propia felicidad reside en el interior del hombre, ya que amar y ser amado es lo único necesario para la plenitud. Y para apuntalar esta afirmación, el humanista valenciano se pregunta y responde: "Y ¿cómo puede ser de otra manera, si no es posible que no seas amado si tú amas? Activísima droga es el amor para ser amado".

Lo mismo piensa Pedro de Luxán cuando señala que "por indómito y silvestre que sea un hombre, es imposible que si ella ama a él, que él no ame a ella; y si por caso no pudiese forzar su mala condición a amarla, a lo menos no tendría ocasión de aborrecerla".

Pero la búsqueda del amor del otro sólo tendrá éxito tras el hallazgo, en el propio corazón, del amor por él. El amor generoso y desprendido que se alegra de la mera existencia del otro. A la hora de buscar el amor correspondido, bueno sería seguir el consejo que San Juan de la Cruz daba a la madre María de la Encarnación: "a donde no hay amor, ponga amor, y sacará amor". Esto implica que, para la mayoría de estos autores, el amor conyugal sea excluyente. El hombre debe amar a su mujer con exclusión de todas las demás; y la mujer, como es lógico, deberá hacer lo propio con su marido; y esto es así porque ambos son seres en busca de una unidad superior:

Dice el Génesis que el varón, luego que vio a la mujer hecha a su forma y semejanza, comenzó a amarla con exclusión y le dijo: éste es hueso de mis huesos y esta carne de mi carne. Por ella el hombre dejará padre y madre y serán dos en una sola carne, es decir, se harán una sola cosa.

El matrimonio es la suprema forma de la amistad, que aventaja en densidad de cariño a cualesquiera otros afectos.

Y, frente a los fallos de uno y otro, se levantan las voces de tratadistas y escritores que proponen la mejora de las conductas, el desarrollo de las virtudes como vía que posibilite el gobierno de la propia condición, en aras del acuerdo de voluntades entre los esposos, y en orden también a la realización de los objetivos que les son comunes: la crianza y educación de los hijos, el gobierno de la familia y la administración de la hacienda y, en suma, la respectiva felicidad de los esposos.

La familia ha sido y debe seguir siendo un referente fundamental de estabilidad para la persona y de cohesión social. Debe mantener sus funciones esenciales para afrontar problemas como la drogodependencia, la depresión y el estrés a que parece abocar buena parte de nuestra sociedad; las situaciones de pobreza y de exclusión social, etc.

La historia de los matrimonios nos dice que, cuando hay solidez y cualidades en ellos, hay serenidad. Como señaló Regine Pernoud, la Historia no aporta soluciones pero ayuda a plantear bien los problemas, y todo el mundo sabe que un problema bien planteado está ya medio resuelto.