

# Introducción

No hace mucho, estaba sentado en la playa, cerca de la casa parroquial donde vivo, en Miami Beach, descansando y pensando. Era justo antes de la puesta de sol. La playa estaba casi vacía, y el mar, en calma. Había ido allí, en aquel lugar tan lleno de serenidad, para rezar la oración de la tarde, las vísperas. Sólo se necesitan diez minutos para rezar las vísperas, así que sabía que disponía de mucho tiempo antes de que oscureciera. No podría haber deseado un escenario más favorable para la oración.

Las pocas personas presentes iban a lo suyo: parejas que paseaban, corredores trotando, un hombre de mediana edad jugando con su perro. Me sentía cómodo estando solo, pero también contento de que hubiera otros a mi alrededor. Aquella gente hacía caso omiso de lo que, por lo menos algunos, debían de considerar una imagen un tanto extraña: un sacerdote, vestido como tal, sentado allí en la playa.

Sin embargo, poco a poco fui reparando en una paseante en particular, una joven con pantalones cortos y camiseta, que ya había pasado varias veces por delante de mí. Cada vez que pasaba, se acercaba un poco más. Continué con mis oraciones, sin levantar los ojos, ya que realmente lo único que quería era estar allí solo. Pero no tardé en oír una pregunta que me hacen con frecuencia:

- ¿Es usted el sacerdote que sale por televisión?
- Creo que sí —respondí.
- ¿Podría hablar con usted un momento?
- Claro.

Procuro estar disponible para los demás siempre que me necesitan, así que cambié mis planes sobre la marcha para escuchar lo que ella quería decirme.

Resultó que era mucho.

—Tengo una relación con alguien que me importa —me dijo—, pero estar enamorada parece ser mucho más complicado de lo que yo esperaba. ¡Ari y yo discutimos por todo! Los dos queremos que las cosas funcionen. Tratamos de hacer que funcionen. Pero es tan... *difícil*.

A continuación, aquella joven, llamada Daniela, me explicó con todo detalle lo que le preocupaba. Tenía poco más de treinta años, y en anteriores relaciones había experimentado altibajos. Sentía la creciente necesidad de encontrar un hombre con quien forjar un matrimonio, formar una familia y compartir la vida. No tenía dudas de que estaba enamorada; sin embargo, todavía no estaba totalmente convencida de que su pareja fuera el hombre con quien poder contar para un compromiso a largo plazo.

Daniela y yo mantuvimos una larga conversación sobre el sentido de las relaciones y la mejor manera de alcanzar la felicidad personal. La mayor parte del tiempo me limité a escuchar sus anhelos. También le ofrecí mis propias reflexiones sobre lo que me contaba y mis impresiones sobre cómo podría fortalecer su relación con Ari. Hablamos largo rato y luego nos separamos. Me alegré de haberla ayudado, y ella parecía contenta de que su camino se hubiera cruzado con el de un sacerdote en medio de una playa.

Espero haberle dado buenos consejos. Los detalles de lo que le dije no son, en realidad, muy importantes para lo que estoy contando ahora. Lo importante es que, con frecuencia, me veo implicado en conversaciones como ésta, que demuestran, una y otra vez, lo confusas y necesitadas que están muchas personas en el momento de hacer frente a los abundantes retos con que se enfrentan en su vida de pareja.

## **Un libro sobre las relaciones de pareja**

Esto nos lleva al asunto que nos interesa: el libro que tienes en tus manos.

Como párroco, como presentador de programas de orientación en radio y televisión y como autor de la columna de consejos de un periódico, estoy constantemente informado de las dificultades a que se enfrentan hombres y mujeres en sus relaciones de pareja. A veces, estas dificultades se derivan de las relaciones corrientes y cotidianas que provocan estrés o confusión; otras, representan conflictos y malentendidos más graves. No es ningún secreto que las relaciones exigen mucho tiempo, energía y atención. Para mí, en mis diversos cometidos, la situación está clara: la mayor lucha a la que se enfrenta, diariamente, la mayor parte de los adultos es la de tratar con la persona que han elegido como pareja. De hecho, casi todos se ven expuestos a las diferencias de opinión que surgen en sus relaciones.

- ☞ ¿Cómo es posible superar la distancia entre las expectativas románticas alimentadas por nuestra cultura y la realidad de la vida doméstica en común?
- ☞ ¿Cómo afrontar las diferencias que surgen en una relación en la que dos personas totalmente distintas deben relacionarse, alcanzar compromisos y vivir juntas?
- ☞ ¿Cómo se puede lograr una comunicación efectiva en el seno de la pareja?
- ☞ ¿Cómo se puede llegar a un acuerdo entre las diferentes expectativas culturales, familiares e individuales que podáis tener tu pareja y tú?
- ☞ ¿Cómo se puede favorecer el amor a lo largo de una relación prolongada, en especial dadas las exigencias que el trabajo y los hijos imponen a una pareja?

Éstas son sólo algunas de las cuestiones que suscitan problemas en una relación de pareja. En mi trabajo como sacerdote, veo indicios de estos problemas cada día (¡a veces, incluso cada hora!). Casi todas las preguntas que me plantean tienen que ver con la lucha por

comprender los roles, cambios, costumbres, decisiones, expectativas y acontecimientos cotidianos que constituyen un matrimonio. Incluso en una relación feliz, la pareja también debe llegar a acuerdos respecto a estos temas. En una relación conflictiva, suelen sentir frustración o dolor porque no saben cómo encarar los problemas adecuadamente para vivir en paz. Esto es aplicable tanto a las parejas que están empezando una vida en común como a las que llevan ya tiempo en su relación. Incluso el mejor matrimonio del mundo planteará a los cónyuges cuestiones que exigirán ajustes, compromisos, adaptaciones y exámenes de conciencia.

Como sacerdote, podría escribir un libro sobre muchos problemas relativos a la teología o la espiritualidad. No cabe duda de que son asuntos sobre los que pienso mucho. No obstante, creo que los problemas que afectan a la mayoría con más frecuencia e intensidad en todos los niveles de la vida cotidiana, incluyendo el nivel de la espiritualidad, son los que conciernen a nuestras relaciones. También creo que, cuando alguien acude a un sacerdote o cuando busca el consejo de un terapeuta familiar, suele ser por algo que tiene que ver con las relaciones. Por esta razón, he escrito este libro: *Ama de verdad, Vive de verdad. Siete caminos para lograr una relación sólida y duradera*.

## **¿Por qué un *sacerdote* escribe un libro sobre las relaciones de pareja?**

Cuando la gente conoce un poco mi historia, suelen preguntarme:

—¿Pero cómo fue que un pinchadiscos se hizo sacerdote?

Mi respuesta siempre es:

—Quizá tendría que hacerle esa pregunta a Dios. Si yo fuera Dios, no me habría llamado *a mí* al sacerdocio.

Pero la verdad es que Dios me llamó, y yo lo oí alto y claro, pese al ruido que había en la pista de baile. Sabía que lo amaba por encima de todas las cosas. También amaba a los demás. Así que la elección natural parecía ser una vida como párroco: sirviendo a Dios y sirviendo a su pueblo. Una idea estupenda, ¿verdad? En poco tiempo,

este drástico cambio en mis «planes profesionales» me llevó a un seminario.

Luego, tres años después de ser ordenado sacerdote, Dios volvió a sorprenderme: una red de televisión nacional en castellano me pidió que presentara un programa de entrevistas que se vería en todo Estados Unidos y también en Hispanoamérica. Nunca había pensado en salir por televisión, y no creo haber visto un programa completo en los más de diez años transcurridos entre el inicio de mis estudios en el seminario y esa invitación. Pero las sorpresas no se acabaron ahí. La televisión me llevó a la radio, primero cuando mi arzobispo me pidió que dirigiera el funcionamiento diario de las emisoras de la propia Iglesia católica en Miami y, más tarde, cuando empecé a aparecer en diversas cadenas importantes, enviando un mensaje a millones de oyentes. Después vino a buscarme la prensa, pidiéndome que me encargara de un consultorio sentimental con un toque espiritual. Ahora escribo seis columnas de consejos cada semana.

Hay otra pregunta que suelen hacerme, y es ésta:

—¿Qué sabe un sacerdote célibe sobre las relaciones sexuales y el matrimonio?

Es una pregunta lógica, y me alegra poder contestarla.

*Primero.* No nací sacerdote. No crecí en otro planeta ni me enviaron a la Tierra en un rayo de luz, como algo salido de *Star Trek*. Me crié en una familia normal. Me he pasado toda la vida relacionándome con parientes, amigos y conocidos y, durante toda mi vida, he observado y comprendido lo que sucede en muchos tipos de relaciones.

*Segundo.* Procedo de una familia en la que estaba rodeado por tres matrimonios maravillosos: mis abuelos maternos llevaban 58 años casados cuando mi abuelo murió; mis abuelos paternos estuvieron casados 54 años; y mis padres estuvieron casados hasta que a mi padre le diagnosticaron un cáncer y murió siendo todavía relativamente joven. Soy el producto de esos tres matrimonios, y viví en un ambiente de vida familiar y vida matrimonial tantos años que llegué a comprender bien lo bueno, lo malo y lo feo del matrimonio.

*Tercero.* Mi preparación para el sacerdocio incluía un cierto componente de asesoramiento pastoral, y una gran parte de esa formación se centra en ayudar a las parejas a lo largo de las diversas etapas de su relación. Igual que un terapeuta matrimonial puede ser atento y eficaz como consejero aunque no esté casado, también creo que un sacerdote puede ayudar a las parejas pese a ser célibe y vivir solo. Curiosamente, es posible que los sacerdotes vean el matrimonio con más claridad o, por lo menos, con un tipo diferente de claridad, que las personas que están «dentro» de un matrimonio. Los sacerdotes valoramos la vida matrimonial mucho más que algunas personas, precisamente *porque* somos célibes. No creo que tengas que estar metido de lleno en una situación específica para ayudar a los demás a solucionarla. Por ejemplo, no es necesario que un psicólogo o un psiquiatra tengan una experiencia personal de problemas mentales para ofrecer opiniones útiles a quienes los sufren. De hecho, es precisamente la *distancia* del terapeuta con respecto a esos problemas lo que hace que su criterio sea objetivo, perspicaz y útil.

*Cuarto.* Por lo menos de un 70 a un 80 por ciento de mi ministerio pastoral ha tenido que ver directamente con parejas en todos los estadios de su experiencia conyugal: prepararse para el matrimonio, casarse, estar casados, enfrentarse a las diferencias personales y, a veces, ver la separación y el divorcio como la única solución. Así pues, gran parte de mi trabajo diario conlleva ayudar a personas con muy diversos problemas de relación.

¿En qué se resume todo esto?

Por supuesto, soy consciente de que tengo limitaciones, tanto personales como profesionales, y sé que sólo puedo aconsejar hasta cierto punto. Pero he dedicado mi vida a ayudar a diferentes personas a enfrentarse a todo tipo de dificultades y crisis, incluyendo las que se derivan de sus relaciones conyugales. Dispongo de mucha información, basada en lo que he percibido y experimentado en mi trabajo con miles de parejas. Y opino que la mayoría de personas que piden consejo a un sacerdote lo siguen. Así pues, confío en que las personas que, buscando cómo resolver sus problemas de relación, lleguen a este libro, encuentren el mismo tipo de ayuda.

## **Siete caminos**

Desde mi punto de vista, la situación es ésta:

Creo que todos los seres humanos sienten una necesidad innata que los lleva a ser felices y realizarse, y que las relaciones conyugales son uno de los principales medios con que todos nosotros contamos para expresar esa necesidad. Por desgracia, nuestra sociedad y las ideas erróneas que tenemos sobre la vida tienden a hacernos dejar de lado nuestras necesidades más íntimas y las de las personas que nos importan. Son innumerables las personas que, estos días, experimentan una profunda infelicidad consigo mismas y en sus relaciones más significativas. Hablo con ellas en mi trabajo: son personas que expresan preocupación, ansiedad y temor sobre los problemas que les oprimen el corazón. La mayoría de personas a las que aconsejo no acuden a mí con grandes preguntas teológicas sobre la naturaleza de Dios, la humanidad o el universo. Lo que más les perturba son los problemas del corazón: ¿cómo pueden encontrar el verdadero amor? ¿Por qué, a veces, las buenas intenciones no bastan para mantener viva una relación? ¿Qué pueden hacer para construir un matrimonio sólido y duradero? ¿Qué pueden hacer los esposos para llevarse mejor, para prestarse apoyo y ayuda mutuos? ¿Cómo puede la pareja solucionar sus problemas cuando están en desacuerdo o en conflicto? Éstas son las cuestiones que más pesan sobre los hombres y mujeres que acuden a mí en busca de consejo.

Nunca podría afirmar que tengo todas las respuestas a estas preguntas. Ni tampoco que tengo soluciones sencillas para lo que son, después de todo, algunos de los problemas más intensos y complejos a que se enfrentan los seres humanos. Sin embargo, durante estos años ayudando a las parejas también yo he aprendido. He escrito este libro para ayudar a hombres y mujeres a solucionar sus «conflictos de relación» y a encontrar la felicidad juntos.

Lo que quiero ofrecer en este libro son: siete «caminos» que, en mi opinión, pueden ayudar a las parejas a encaminarse hacia unas relaciones mejores. No son una panacea. Tampoco son soluciones definitivas para todas las dificultades a que se enfrentan las parejas. No obstante, estoy convencido de que estos Siete Caminos serán

orientaciones útiles que os ayudarán a explorar el «terreno» de vuestra propia relación.

Éstos son los Siete Caminos:

- ☞ Camino número 1: Construir cimientos sólidos.
- ☞ Camino número 2: Respeto mutuo.
- ☞ Camino número 3: Aclarar las expectativas.
- ☞ Camino número 4: Ser sinceros.
- ☞ Camino número 5: Comunicación recíproca.
- ☞ Camino número 6: Aprender a aceptar las diferencias.
- ☞ Camino número 7: Asumir el compromiso de crecer y madurar.

Explicaré estos caminos con más detalle conforme llegue a cada uno de ellos en el libro. Por el momento, diré simplemente que los «conflictos de relación» son una situación real. Es lo que sucede cuando, al relacionarnos con aquellos que nos importan, no prestamos atención a las reglas, límites y normas básicas. Tengo la esperanza de que cada uno de los Siete Caminos que propongo en este libro os ayude a encarar los problemas de relación que haya en vuestra vida.

El propósito de este libro es abordar las relaciones de pareja con el mismo planteamiento directo y sensato que aplico en mi trabajo parroquial y en mi participación en los medios. Lo he escrito con la convicción de que hombres y mujeres pueden superar las muchas frustraciones y dificultades que enturbian sus relaciones.

Es cierto que estas relaciones pueden ponerlos a prueba, pueden causaros un enorme estrés y siempre entrañan un cierto riesgo. Como seres humanos, todos somos más vulnerables cuando nos relacionamos con otras personas que cuando nos contenemos y nos encerra-



mos en nosotros mismos. Pero, al abrirse y aceptarse mutuamente, de forma plena y sincera, los dos miembros de una pareja hacen una apuesta calculada, que puede proporcionar las más profundas satisfacciones en nuestra vida en la Tierra.



CAMINO NÚMERO 1

*Construir cimientos sólidos*



*Vivir es relacionarse.*

En realidad, no hay cómo evitarlo. Desde el momento en que dejamos el seno de la madre, tenemos que relacionarnos con otros seres humanos. Los bebés dependen tanto de los demás que no pueden sobrevivir ni siquiera unas pocas horas sin que alguien los cuide y nutra. Y, desde el momento del nacimiento hasta la hora de la muerte, tratamos con personas en todo tipo de relaciones. Relacionarse le es algo tan esencial al ser humano como respirar.

¿Cómo se ha producido esta profunda necesidad de *relacionarnos*? No soy biólogo ni psicólogo, pero creo que está claro que los seres humanos tenemos un impulso natural que nos lleva a conectar con los demás. Todos tenemos un deseo innato de tender la mano a otros. Y creo que esta experiencia de tender la mano, de comunicarnos, es lo que, en último término, nos hace humanos. No vivimos solos en una isla. Tenemos que relacionarnos con los demás para descubrir quiénes somos y poder desarrollarnos. Como han afirmado, de numerosas y diferentes maneras, muchos psicólogos, filósofos y teólogos, el hecho de ser humano tiene que ver con la manera como nos relacionamos, como compartimos quiénes somos con otras personas. Necesitamos amar y sentirnos amados. Esto no significa tener una relación superficial; significa llegar a conocer a los demás más profundamente y construir relaciones llenas de contenido y duraderas.

Por estas razones, el primer camino del que quiero hablar es el *Camino número 1: Construir cimientos sólidos*. Construir unos ci-

mientos sólidos significa concentrarse en las percepciones, decisiones, valores y actos que sostienen y refuerzan relaciones afectuosas y duraderas.

Es cierto que, durante la vida adulta, somos mucho más autónomos que cuando éramos más jóvenes. Podemos actuar por nosotros mismos, vivir solos, trabajar solos y jugar solos. Pero no temo equivocarme si digo que, pese a esa autonomía adulta, es probable que continuemos sintiendo una enorme ansia de establecer relaciones con los demás. Sentimos el deseo de conectar con alguien que sea un compañero para toda la vida; alguien que esté ahí para lo bueno y para lo malo, que comparta nuestros sueños, que dé sentido a lo que hacemos, que sea la persona que compartirá el regalo que representa ser padres durante los años de crianza de los hijos. Al igual que la mayoría, tú también ansías encontrar a esa persona especial que está ahí fuera, en algún sitio. También es posible que ya la hayas encontrado y ahora trates de conseguir que la relación sea lo bastante sólida para que dure mucho, mucho tiempo.

De modo que, ¿cómo se pueden asentar esos sólidos cimientos que tu relación necesita? Esto es lo que explicaré en este camino.