

# ORIENTACIÓN CONYUGAL

## ASESORAMIENTO CONYUGAL

Primera cámara nivel C.

### OBJETIVO:

Comprender las bases sólidas que conforman la unión del matrimonio por amor, mediante una sabia orientación y un trabajo sobre sí mismo, para lograr la edificación saludable, profunda y armónica del ser humano y la pareja.

### INTRODUCCIÓN:

La orientación conyugal y familiar, constituye “toda actividad que tiende a fortalecer y estabilizar el conjunto de relaciones matrimoniales y familiares”. Como disciplina ha tomado un gran auge desde los años cincuenta del siglo XX, y prueba de ello es la amplia literatura científica publicada a nivel internacional.

La única pareja posible no es la unión de dos egos infantiles, sino la colaboración de dos consciencias libres.

Esencialmente en la relación de pareja sólo podemos dar lo que tenemos y lo que tenemos lo hemos recibido fundamentalmente de nuestros padres. Conoce los efectos del sistema familiar en la relación de pareja y en la relación con los hijos. Aprende a reconocer lo propio, lo común y lo de la pareja para comprender y aplicar estrategias de mejoramiento en las relaciones de pareja y de familia.

Dirigido a personas que:

Tienen dificultades para establecer relaciones de pareja.  
Han tenido y aún tienen dificultades en su actual relación de pareja.  
En pareja tienen dificultades con la crianza de sus hijos o con la familia política.  
Como profesionales trabajan en alguna relación de ayuda.

Las parejas más felices no tienen el mismo carácter o piensan lo mismo todo el tiempo. Las parejas felices tienen la mejor comprensión de sus diferencias, son pacientes, se aceptan y respetan incondicionalmente.

Si vamos a vivir juntos toda una vida, vivámosla bien, pasémosla bien.

Los tres gimnasios psicológicos para el trabajo sobre sí mismo son:

- a) El hogar, la pareja, el matrimonio, la familia.
- b) El trabajo, la profesión, el oficio, nuestra manera de ganarnos la vida.
- c) La escuela gnóstica, nuestro grupo espiritual, la logia.

El mundo actual en que vivimos es cruel y lo manifiesta de dos maneras: Activa y Pasiva, la crueldad activa la podemos encontrar en forma de violencia física o verbal. La crueldad pasiva

en forma de egoísmo; cuando no nos interesa el desarrollo espiritual; cuando no nos importa la sociedad conyugal; cuando no nos importa el dolor físico y psicológico de nuestros semejantes; cuando no hacemos nada por detener el incremento de los valores negativos en nosotros.

El peor tipo de crueldad es la pasiva debido a su negligencia por ello es necesario iniciar el rescate de los valores esenciales positivos que permitan dignificar a la pareja y a la familia que constituye el núcleo de la sociedad.

Como toda nueva creación el “Ser Conyugal” es producto de la unión de las fuerzas activa, pasiva y neutra. En este caso específico, las fuerzas deben ser aportadas por un hombre y una mujer unidos en matrimonio con amor.

El “Ser Conyugal” no se produce como efecto inmediato de la ceremonia matrimonial o de la vida sexual compartida. La existencia del Ser Conyugal requiere de un proceso voluntario de las partes. El Ser Conyugal puede formarse, crecer, fortalecerse, pero también existe la posibilidad de que no se produzca o se desintegre.

## **DESARROLLO:**

### **LA EJEMPLARIDAD.**

Todo aquello que vemos en la sociedad tiene su origen en el individuo y el individuo al formar un matrimonio y luego una familia se constituye en una empresa o sociedad conyugal.

El individuo carga en su subconsciente los patrones de conducta observada mediante el ejemplo dado en la familia, con los padres, en la educación, con los maestros y la sociedad en general.

Cuando el subconsciente aflora en forma involuntaria condiciona nuestra forma de vida y este sistema de vida positivo o negativo sirve de ejemplo en la sociedad conyugal. Los actos valen mil veces más que las palabras, el ejemplo debe ser digno, cabal.

El gran reto de la paternidad consiste en: como darles a nuestros hijos un mejor ejemplo, para ello la única forma infalible es nuestra superación personal, elevar nuestro nivel de ser, despertar consciencia, solo siendo mejores, superiores como personas proyectaremos una cultura diferente y edificante.

Nadie cometa el error de creerse perfecto al cumplir con sus responsabilidades porque entonces dejará de crecer y mejorar.

Si quieres ayudar, ayúdate primero.

Solo los amados, aman.

Solo los libres, libertan.

Solo son fuentes de paz, quienes están en paz consigo mismo.

Los que sufren hacen sufrir.

Es tiempo perdido y utopía pura pretender dar a tus semejantes lo que tú no tienes. Debes empezar por ti mismo.

Motivarás a realizarse a tus allegados en la medida en que tu estés realizado.  
Amarás realmente al prójimo, en la medida en que te ames y te aceptes serenamente.  
La convivencia en pareja es una magnífica oportunidad para realizar el trabajo sobre sí mismo, el trabajo para el despertar de la conciencia a profundidad y de momento en momento.

## EL AMOR.

La única energía que fortalece verdaderamente al hogar y a cada uno de sus miembros es el amor. Esta fuerza vivificante debe emanar de la entidad conyugal. Lo esencial en la familia son los cónyuges, si los hijos presencian el amor de sus padres no estarán descuidados. Cuando se practica el amor incondicional en el matrimonio a los hijos les va bien. El amor en la unión conyugal es una buena educación para los hijos.

Los hijos no son una propiedad conyugal, es una responsabilidad, ellos tienen libre albedrío para hacer su vida propia, tarde o temprano se van y solo quedan los cónyuges. Los hijos que tienen base en el amor incondicional se vuelven juiciosos, sensibles, reflexivos, cariñosos, amorosos, convirtiéndose a su vez en fuente de amor que más tarde fundan con alegría su propia familia.

Los hijos de parejas que están en constante riña se infectan de desconfianza, inseguridad, tienen ciertas desventajas por falta de amor incondicional. La gran mayoría fracasa cuando fundan una familia.

En la vida conyugal, él y ella deben convertirse en amigos con quien contar en los momentos de crisis para brindar y sentir ese apoyo de pareja, por ello se debe recordar que siempre habrá conflictos de pareja, diferentes puntos de vista, desacuerdos, etc. Por eso ese esposo (a) debe ser nuestro mejor amigo (a) con el cual tenemos que ceder posiciones mutuas que nos permitan llegar a un acuerdo amistoso para conservar la armonía en la pareja de lo contrario no avanzaremos.

Necesitamos aceptar el reto de aprender a desarrollar la capacidad de amar al cónyuge porque el amor incondicional no se da fácil, para llevar al éxito un matrimonio hay que esforzarse, luchar a brazo partido, hay que estar dispuesto a un verdadero esfuerzo de parte y parte, una entrega crucial, un sacrificio enorme, cultivar la abnegación, a luchar contra viento y marea. El amor conyugal incondicional no se da por sí solo, se aprende y hasta con lágrimas, se cultiva, se ve crecer a un precio muy caro.

Muchas veces o casi siempre nosotros denigramos a nuestra pareja ante otros hablando mal, exponiendo sus errores, burlándonos, exigiendo un cambio de conducta, reclamando la violación de los acuerdos. Eso genera discordia, resentimiento, falta de respeto, desconfianza, etc. Cuando uno de los cónyuges denigra al otro se hace daño a sí mismo y cuando los dos se denigran peor aún.

Sería mejor como alternativa aprender a tener paciencia, ser tolerantes, esperar el momento adecuado y con cariño comunicarse con la pareja haciéndole ver su actitud, dejando de reclamar como un derecho lo que se puede pedir como un favor de suma importancia e imprescindible para los dos. Es importante utilizar la inteligencia para descubrir las reglas elementales del matrimonio, toda pareja necesita y busca amor incondicional, ser escuchada, ser mirada, aceptación, comprensión, cariño, acompañamiento y paz.

Nosotros en la relación de pareja entregamos nuestra parte afectiva condicionada, por eso se dice amor condicionado, es decir nosotros queremos o amamos a nuestra pareja en sentido egoísta, si se cumplen nuestras exigencias y/o expectativas.

Ese es un intercambio de afecto egoísta que no es amor verdadero, consciente, real. Amor es ley, pero amor consciente, real, inteligente, incondicional. La Biblia nos dice que Dios ama al pecador, pero aborrece el pecado. Entonces hay que aprender a separar a la persona como persona y al error como error.

Por muy insignificantes que parezcan nuestras faltas tenemos que ser responsables de ellas. Todo en la naturaleza se rige en base a leyes, nadie debe desafiar las leyes, él que lo haga sufrirá las consecuencias de sus transgresiones, las leyes siempre se cumplen.

Si cometes errores o aciertos las leyes humanas, naturales o divinas se encargarán de juzgarlas (cada persona segará sola la cosecha de sus actos y tendrá que comerse los frutos que sembró).

Vamos a ayudar a nuestra pareja, motivándola a superarse, a levantarse después de las caídas, a darle apoyo, abrazarla y hacerle sentir que lo/la queremos como es y que los errores que cometa lo perjudicarán solo a él/ella, esto es el amor incondicional. Necesitamos pues desarrollar la capacidad de amar, ayudándonos mutuamente, corrigiendo nuestros errores, esto es un trabajo de toda la vida porque no somos perfectos. El trabajo de los tres factores del despertar espiritual, día a día, por parte de cada uno de los miembros de la pareja, garantiza un ambiente amoroso, cordial y lleno de armonía.

## PATRONES DE CONDUCTAS

Para la correcta administración de la sociedad conyugal es necesario conocer ciertas normas de conducta o disciplinas a cumplirse que permitan el buen funcionamiento de la misma.

Por ello es necesario hacer conocer a todos sus integrantes padres e hijos el deber de las responsabilidades que tienen cada uno que cumplir. Para eso es importante brindar la debida confianza a las mismas; en otras palabras, es prioridad máxima la constante auto preparación, capacitación y renovación de los niveles de conducta que permitan a la sociedad conyugal superar los obstáculos de los cónyuges y estos a su vez educar a sus hijos en la delegación de responsabilidades que se les asignen para que la sociedad conyugal alcance sus metas.

El primer objetivo a tratar es el respeto. ¿Qué se entiende por ello? Esto es una línea imaginaria trazada de mutuo acuerdo entre dos personas, un límite que nunca se deberá propasar. El respeto es sinónimo de enaltecimiento, atención, cuidado, cortesía, veneración, reverencia, obediencia, dignidad, honradez, lealtad, fidelidad, educación, honorabilidad, trato noble y cordial, etc. Es decir, no ser grosero (a), no maltratar verbal o físicamente, no burlarse de la ignorancia y errores de la pareja, no mencionar frases hirientes tales como no seas tonto, no gritarse, no insultarse, no amenazarse, etc.

El segundo objetivo a cumplir es la unión, esto es asociación, ensamble, acuerdo, amistad, concordia, convenio, consolidación, acoplarse, trabajo en equipo, solidaridad, acompañamiento, apoyo, colaboración, compartir, integrarse, comunicarse, unidad familiar. En este mundo hostil en que vivimos se ha perdido la unidad en las parejas y en los hogares por múltiples causas. La unión es lo que hace fuerte a la familia. Estar unidos es compartir juntos tanto los momentos importantes como los triviales. Hay hogares cuya unión es tan

precaria que cada quien llega y se va a la hora que quiere, come lo que hay en el refrigerador o el guiso que alguien, no importa quién, nos hizo el favor de dejar sobre la estufa. Los hijos rara vez salen con sus padres, los esposos se divierten por separado, a su manera, muchas veces la indiferencia entre padres e hijos es tan latente que nadie dice o protesta por ello. Cada uno quiere un espacio para vivir su vida a su manera.

No hay nada más absurdo que una familia desunida, sin responsabilidades, sin amor ni aprecio; sin compartir alegrías o penas, sin cuidarse mutuamente. Si no es como un equipo, si no hay mutuo interés por los demás miembros y ayuda espontánea, si no se solucionan juntos los problemas individuales, la familia no tiene sentido de existir.

Esto se da porque se han confundido los valores, todos poseemos algo precioso e insustituible que una vez que se da no se repone jamás. Nuestro tiempo, este mismo solemos regalárselo en grandes cantidades al trabajo, amistades, satisfacciones como; comer, dormir, divertirnos, la televisión, etc., pero en cambio lo escatimamos terriblemente cuando se trata de brindárselo a nuestro cónyuge o familia, siendo esta la prioridad principal de toda persona porque es el núcleo de la sociedad. Debemos dedicar más tiempo de calidad a nuestra pareja y a nuestra familia.

Otro objetivo a lograr lo constituye la prosperidad, este es sinónimo de progreso, avance, empuje, triunfo, éxito, para ello es imprescindible el desarrollo de sus capacidades, el despertar de su vocación, el cumplimiento de sus responsabilidades y deberes, la preparación y capacitación constante, el trabajo armonioso y permanente deben ser puntos importantes de referencia a desarrollar. La Biblia nos dice: Sed perfectos como vuestro Padre que está en los cielos, así pues, estamos todos llamados a cumplir una gran misión, a irnos perfeccionando día a día. Para ello debemos perseverar, ser constantes, tener orientación, esforzarnos para alcanzar las metas establecidas.

La autonomía es otro objetivo a desarrollar porque actúa como un contrapeso que equilibra la balanza de paz en el hogar. Sin autonomía e independencia la disciplina puede adquirir matices de tiranía y sin el orden todo sería caos, anarquía. La autonomía significa libertad de pensamientos, conductas, actitudes, enmarcados dentro de los límites de amor, respeto, unión, prosperidad. Cuando mayor es la libertad, mayor es la responsabilidad.

## COMUNICACIÓN

La Comunicación es un elemento básico en todo tipo de relación. Una pareja se une y forma una sociedad conyugal, con el propósito de compartir, de crear, de conocerse y cristalizar una familia, pero para la creación de todo ello se necesita de ciertos principios básicos y uno de ellos es la comunicación, algo de suma importancia, ya que sólo comunicándonos de forma sincera y profunda nos conoceremos y solo así podremos construir algo sólido. Lograremos también la intimidad afectiva de la pareja.

Para que haya comunicación debe existir confianza, hay que destruir las máscaras de la hipocresía, debe haber sinceridad absoluta de los cónyuges, para que haya sinceridad debe haber ausencia de temor, a veces se miente por temor a algo, se anticipa la posibilidad de una reacción violenta o negativa de la otra persona. Solamente cuando se tiene la seguridad de una actitud madura, inteligente y racional, existe la posibilidad de ser francos completamente y sentar las bases para una buena comunicación. Para esto también necesitamos ser

comprensivos, saber escuchar y valorar a la otra persona, además de amarla incondicionalmente para saber perdonar.

Sólo mediante la buena comunicación se puede conocer a la pareja, a los hijos y todo lo que forma parte de la sociedad conyugal, así conocemos sus anhelos, sus sentimientos, sus problemas, limitaciones y necesidades, miedos, sus objetivos y metas, por ello debemos aprender a escuchar activamente con sentido, que implica atención consciente.

Existen cuatro niveles de comunicación:

El primer nivel de comunicación es superficial en este nivel informamos, criticamos, es trivial, es fácil insultar o vituperar, murmurar, culpar a los demás. Comentamos eventos, sucesos, acontecimientos. Ej. Los próximos conciertos, invitaciones, sucesos de la ciudad. El clima. La política.

El segundo nivel es intermedio cuando comenta sobre personas, vecinos, amigos, compañeros, el chisme, hablamos del prójimo y sus conductas.

El tercer nivel de comunicación es sobre ideas, filosofías, experiencias vividas sin mezclar sentimientos profundos.

El cuarto nivel de comunicación es profundo, aquí se guardan los secretos, temores, dudas, anhelos, dolores, tristezas, fracasos, penas, metas, ambiciones, etc. Es un nivel donde se descubren los verdaderos sentimientos de la persona, se habla sin escudo ni máscaras, se da solo en personas que se aman. Este nivel de comunicación profunda es prolongado, en donde las personas afectadas por un problema sienten que pasan por una transformación al comunicarse; si no hay sinceridad no se llega a este nivel. La comunicación entre cónyuges e hijos debe ser del cuarto nivel. Para la comunicación profunda es necesario amor, confianza, sinceridad, respeto, acompañamiento, aceptación incondicional. Se alcanza la intimidad afectiva o emocional.

## DESARROLLO ESPIRITUAL

Dentro de la sociedad conyugal se debe ver si son espiritualmente afines, se necesita compartir los mismos anhelos espirituales. Queremos desarrollar los mismos principios de desarrollo espiritual, con la meta de impartirlos a sus hijos.

El desarrollo espiritual como objetivo, constituye el centro de gravedad de la sociedad conyugal, para dignificar a la familia es necesario actuar de acuerdo a los estatutos de la ley de Dios, respetar sus mandamientos, cumplir con los sacramentos; tener a Dios como un norte, una meta y anclaje, vivir en íntima comunión mediante la oración y meditación constante para que se haga su voluntad y no la nuestra. El trabajo en pareja de los tres factores de la revolución de la consciencia.

En la sociedad actual, podemos observar con respecto a lo espiritual a algunos tipos de familias, unos comparten los mismos anhelos de tener una buena relación con Dios, de cumplir con sus mandatos y sacramentos, de asistir a escuchar su palabra y de ser un buen feligrés, hay otros que solo uno de la pareja con sus hijos cumple con esto, ya que al otro cónyuge no le interesa, no le gusta, ni le nace cumplir con nada de lo espiritual.

Pero, hay parejas que juntos encuentran un camino de desarrollo espiritual y crean propósitos firmes como el de ser mejores cada día en base a una disciplina de respeto mutuo, fidelidad, castidad, amor incondicional; por voluntad propia porque les interesa perfeccionar su matrimonio y darles un verdadero hogar a sus hijos en base al ejemplo de todos estos principios.

La Biblia nos dice lo siguiente: “Honroso sea a todos el matrimonio y el lecho sin mancha, pero a los fornicarios y adúlteros juzgará Dios”. “Huid de toda fornicación, cualquier pecado que el hombre cometa está fuera del cuerpo, más el que fornicar contra su propio cuerpo peca, o ignoras que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está entre vosotros”. Corintios 6: 18 – 19.

Cuidar y fortalecer los vínculos conyugales.

Se presenta la fundamentación teórica de la Orientación Conyugal y familiar, haciendo particular hincapié en el paradigma relacional simbólico. Se considera que la finalidad de la Orientación Conyugal es la de cuidar los vínculos conyugales y familiares en todas las etapas del ciclo de vida familiar.

Se analizan los factores que favorecen la estabilidad y cohesión conyugal y se ofrecen las claves de reconciliación conyugal. Se considera necesario instituir escuelas de formación permanente de los cónyuges y por ello se ofrecen algunos programas para cuidar y potenciar la relación conyugal.

Palabras claves: orientación conyugal y familiar, cuidar, vínculos, estabilidad conyugal, reconciliación conyugal, habilidades conyugales, formación permanente, conyugalidad.

## **1. Orientación Conyugal y familiar**

Se utiliza el término Orientación Conyugal, comprendiendo también el término “asesoramiento”. La Orientación Familiar, se define como “el conjunto de técnicas encaminadas a fortalecer las capacidades evidentes y las latentes que tienen como objetivo el fortalecimiento de los vínculos que unen a los miembros de un mismo sistema familiar, con el fin de que resulten sanos, eficaces y capaces de estimular el progreso personal de los miembros y de todo el contexto emocional que los acoge”.

La Orientación Conyugal y familiar tiene entre sus finalidades la de ayudar a las personas que se encuentran en dificultad, crisis o fragilidad relacional tanto a establecer o continuar en una relación conyugal y familiar, como a ejercer la función de padres.

El objetivo último es el de favorecer la cohesión, estabilidad y el progreso de la relación conyugal y familiar. Es una intervención profesional de consulta psico-social, de asesoramiento, orientación y terapéutica, que tiende a hacer de la persona, la protagonista de la superación de sus propias dificultades, instaurando una relación de confianza y de colaboración, potenciando sus propios recursos para la solución del problema.

– A través del asesoramiento y orientación, se ofrecen a la familia criterios de funcionamiento tanto para las situaciones normales de la dinámica familiar, como para aquellas otras que obstaculicen la consecución de los objetivos educativos y formadores de la familia como ámbito de convivencia enriquecedora y de desarrollo personal.

– Con la intervención de la Orientación Conyugal se procura poner en manos de la familia las técnicas adecuadas para el trabajo de elaboración y/o reestructuración de aquellos aspectos en los que una alteración de los dinamismos del sistema familiar, suponga una amenaza seria del funcionamiento de los objetivos, medios y procedimientos inherentes a las finalidades propias de la familia como contexto de comunicación y perfeccionamiento humano de sus miembros. Este nivel de orientación responde a la necesidad de elaborar nuevas pautas funcionales en la dinámica familiar, mediante el uso de técnicas de reestructuración y estrategias terapéuticas. Los distintos niveles de la Orientación Conyugal y familiar, afrontan situaciones relacionadas con la estructura, dinámica y desarrollo de la familia.

La distinción de niveles sigue la necesidad de establecer criterios:

La pareja: modelos de relación y estilos de terapia. que hagan posible el crecimiento de la persona a nivel individual, conyugal y del sistema familiar desde el escenario de encuentros, comunicaciones y contactos perfectivos que son diferentes según las etapas del ciclo vital de la familia. Tales objetivos han de hacerse realidad en una vida compartida, que es el elemento esencial para la maduración continua de la familia y de todos sus miembros.

## **2. Proyecto de vida matrimonial**

La fundación de la familia se lleva a cabo a través de la constitución de pareja conyugal con la celebración del matrimonio. En este momento los cónyuges tienen que fijar unos objetivos esenciales en torno a los cuales se estructura la relación. Los objetivos están relacionados sobre el mismo proyecto de vida matrimonial y apertura a la vida como padres, la conducción del hogar, la distribución de:

### **2.1. Objetivo: iniciar y mantener la estabilidad del vínculo conyugal**

La relación conyugal se fundamenta en un pacto fiduciario de reciprocidad que encuentra en el matrimonio su acto explícito y su rito de transacción. El matrimonio es el evento fundamental que da vida a un fuerte sentido y valor a la conyugalidad.

El pacto es el elemento constitutivo de la pareja conyugal en el cual están presentes dos aspectos fundamentales, uno ético-normativo y otro de naturaleza afectiva.

– El aspecto ético-normativo se refiere al compromiso de respetar el vínculo y ser consecuente con las obligaciones que esto conlleva: esto está presente de forma explícita en la misma fórmula del rito del matrimonio que es una promesa de fidelidad en el gozo y en el dolor.

– El aspecto afectivo hace referencia a todos los aspectos de naturaleza afectivo-sexual. Desde un punto de vista simbólico se puede afirmar que en el vínculo conyugal hay una esperanza maternal dada por la confianza y la esperanza en la relación y otra paterna que se manifiesta en el compromiso en mantener lo que se ha prometido, es decir la fidelidad a la palabra dada. El amor conyugal sobre el cual se fundamenta el vínculo conyugal es una condición de igualdad en la pareja, fundada en la reciprocidad y en la capacidad de asumir también los aspectos “débiles” del otro. Este hecho pone a prueba la portada ética del compromiso y el vínculo del pacto que va elaborado en las bases de renovadas características afectivas.

El mantener vivos tanto los aspectos afectivos como los aspectos éticos del vínculo, requiere un trabajo a nivel psíquico que pertenece a cada pareja conyugal y que representa el mismo



objetivo de la transacción. La pareja actual tiene el gran desafío de mantener el vínculo conyugal en un contexto cultural que enfatiza los aspectos afectivo-sexuales en perjuicio de los aspectos del vínculo común, y de compromiso permanente en la relación.

– La calidad de la relación entendida como bienestar y estabilidad y como compromiso a mantener en el tiempo el vínculo, representan los constructos que, a nivel de investigaciones, traducen respectivamente el vínculo afectivo y el vínculo ético-normativo. Es sobre todo en la calidad de la relación y sobre sus componentes afectivas y comunicativas donde se concentra la mayor parte de los aportes empíricos.

Ésta se entiende como un indicador del bienestar de la pareja, cuando es positiva y de su malestar cuando es negativa: su sinónimo es la “satisfacción conyugal”.

Recientemente junto al concepto de calidad de la relación conyugal ha sido subrayada la importancia de investigar la estabilidad de la relación conyugal, constructo que pone en el centro la componente ética de la relación. La calidad de la relación conyugal y la estabilidad, por tanto, siguen siendo conceptos distintos que se pueden considerar muy unidos entre sí y el aporte de ambos permite alcanzar de modo favorable el objetivo de la transacción.

Se considera cómo, el elevado número de separaciones conyugales en la sociedad actual, requiere que se investigue de forma sistemática cuales son los factores que permiten a una relación conyugal mantenerse en el tiempo.

## **2.2. Tareas de desarrollo**

Las tareas de desarrollo a realizar por los cónyuges en esta fase de la vida matrimonial considerando los aspectos afectivos y éticos a nivel conyugal, filial, y en relación con la comunidad social.

a) A nivel de la relación conyugal implica la construcción de la nueva identidad en relación con:

– los aspectos afectivos: requieren tener cuidado del otro, de la especificidad de sus diferencias y de su historia familiar.

Por lo tanto, requiere poner en acción un movimiento de reciprocidad en los diversos aspectos de la vida.

– los aspectos éticos implican reconocer el valor del otro y legitimarlo como cónyuge y comprometerse para el mantenimiento de la relación conyugal. Requiere asumir un compromiso y negociar con flexibilidad en todos los aspectos de la vida cotidiana: asunción de nuevos roles y nuevas tareas en la conducción del hogar y elaboración de un proyecto generativo como pareja y familia.

En la relación conyugal se requiere revitalizar de forma continua la conyugalidad en las distintas etapas del ciclo de vida. De hecho, la conyugalidad es una dimensión que acompaña todo el proceso de la vida familiar y por tanto está sujeta a varios cambios que llevan a los cónyuges a asumir cada vez nuevas tareas para la realización de los objetivos de la vida conyugal.

b) A nivel de relación filial:

- a nivel afectivo implica instaurar un nuevo tipo de vínculo con la familia de origen a través del proceso de distinción de pareja conyugal.
  - a nivel ético requiere elaborar un equilibrio entre la lealtad debida a la familia de origen con la familia del cónyuge.
- Requiere diferenciarse y distinguirse de las familias de origen realizando contemporáneamente un nuevo tipo de vínculo con cada una de ellas.

c) Como miembros de la comunidad social:

- reconocer las pertenencias recíprocas a las redes sociales formales e informales de ambos y constituir una nueva red relacional compartida.
- superar la autorreferencialidad y tener conciencia de la responsabilidad de las elecciones como pareja conyugal.

Se hace hincapié en que el equilibrio ético-afectivo de la relación conyugal, no se alcanza de una vez para siempre, sin compromiso evolutivo de la misma relación. Se considera que la tarea de revitalizar de forma permanente la conyugalidad, es una tarea urgente y necesaria, en la sociedad actual, ya que la fragilidad y ruptura de la relación conyugal, como se ha expuesto anteriormente, nos proporciona datos cada vez más elocuentes.

En el clima cultural actual se considera relevante, a nivel de Orientación Conyugal y familiar, la referencia a los aspectos éticos y no solo afectivos del vínculo conyugal y familiar. En la intervención es fundamental esta referencia ética en la que se ayuda a los cónyuges a hacer narración y memoria de los compromisos adquiridos en la elección del proyecto de vida conyugal y familiar, sobre todo cuando estén los hijos, que necesitan de una estabilidad y permanencia tanto del padre como de la madre.

La orientación conyugal y familiar, y ésta situada en el contexto de la Orientación Conyugal, es precisamente la intervención que tiene como objetivos ayudar a los cónyuges y a la familia a superar las dificultades y conflictos y reorientarlas positivamente para continuar y fortalecer el proyecto de vida conyugal.

### **2.3. El cuidado de los vínculos en el ciclo de vida familiar**

Se considera cómo la familia, en las varias fases del ciclo de vida familiar, atraviesa etapas de transición y factores de riesgo, que la exponen a una mayor fragilidad relacional. La Orientación Conyugal y familiar se realiza en los distintos niveles y etapas del ciclo vital de la familia. Cada etapa requiere unas tareas específicas para fortalecer la conyugalidad y ejercer la parentalidad en reciprocidad. Las tareas se tendrían que realizar de forma permanente a nivel:

- Conyugal para mantener y fortalecer los vínculos conyugales en todas las fases del ciclo de vida de la familia.
- Parental para que los padres ejerzan la parentalidad en reciprocidad en la educación de los hijos desde la infancia, la adolescencia y juventud.
- Intergeneracional y con las familias de origen de ambos cónyuges, aportando el sostén y el apoyo necesario en relación con la edad y las necesidades evolutivas de sus miembros, haciendo especial hincapié en las situaciones de dependencia como la infancia, la vejez o en situaciones de enfermedad.

Las intervenciones se realizan con los cónyuges y con la familia en su totalidad, o algunos de sus miembros, con la familia de origen, o familia alargada, potenciando las relaciones intergeneracionales.

Con relación a la consulta familiar, se ofrecen unas pautas, a fin de que, ambos padres, puedan ejercer la parentalidad compartida, para garantizar estabilidad, cohesión y progreso de los hijos.

La reciprocidad encierra un significado especial en el ámbito conyugal y parental, llegando así, no a un cambio de roles, sino a una integración de los mismos en el interior de la familia. En la intervención se ofrecen las herramientas y estrategias para que la familia, a partir de modelos de conductas e interacciones disfuncionales, elabore nuevas pautas de comunicación e interacción, que puedan ser más funcionales para cada miembro y para todo el núcleo familiar en su totalidad y en relación con el contexto social en la que está insertada.

### **3. Consulta matrimonial**

La consulta matrimonial que se realiza desde la Orientación Conyugal y Familiar de la Universidad Pontificia de Salamanca, corresponde al 49% de las consultas que se solicitan. Del total, destaca que el 47% de las consultas matrimoniales están motivadas por problemas de comunicación, de interacción conyugal, conflictos de roles, dificultades relacionadas con la conciliación del tiempo de vida laboral y de vida familiar y con las familias de origen, etc. Esta situación se manifiesta en mayor medida en las etapas del ciclo vital de la familia de la infancia y en la adolescencia. El 18% de las consultas está relacionado con la separación conyugal en la cual se interviene a través de la Mediación Familiar. La variable referida a las adicciones (alcoholismo, ludopatía, Internet) constituye el 11% de las consultas. Los conflictos determinados por la violencia doméstica, son el 10% y por infidelidad conyugal el 6%; por problemas psicológicos clínicos el 4% y psico-sexual el 3%.

En relación con la separación del total de los matrimonios que solicitan la consulta, se constata que como resultado de las intervenciones que se realizan el 80% lo resuelve positivamente, concluyendo con una conciliación conyugal.

A continuación, se presentan algunas pautas de intervención.

#### **3.1. Orientación Conyugal: aspectos metodológicos**

Entre los objetivos de la intervención conyugal se resaltan los siguientes: fortalecer la reciprocidad conyugal; establecer una comunicación positiva; cuidar “espacios de encuentro”; mantener unas relaciones funcionales con las familias de origen; custodiar el tiempo “conyugal y “familiar”.

Se considera cómo los cónyuges en las transacciones del ciclo de vida conyugal tienen que elaborar varias tareas de desarrollo en los aspectos afectivos y éticos, que se diferencian según las distintas relaciones: conyugal, parental, filial y en relación con el contexto comunitario. Estas premisas orientan la misma intervención a nivel conyugal.

### **3.1.1. Cuidar la reciprocidad conyugal**

La categoría de la reciprocidad se presenta como la más adecuada para traducir el sentido de la relación hombre-mujer y la expresión más intensa se realiza precisamente en el “encuentro sponsal” en el proyecto de vida conyugal: “ser don para el otro” y al mismo tiempo “acogida del don del otro” expresa la riqueza de una diversidad fundada sobre una paridad en dignidad e igualdad.

El cuidado de la reciprocidad es uno de los desafíos más relevantes para los cónyuges, en el clima actual cultural en el que predomina el individualismo. La reciprocidad conyugal requiere el concordar objetivos comunes, tener una estima y confianza recíproca, establecer una buena comunicación y clima de diálogo, desarrollar una gran capacidad de amor, aprender a vivir la intimidad, aprender a negociar, gestionar la conciliación entre el tiempo de vida conyugal, familiar y laboral, pactar la gestión económica del hogar, adquirir nuevos hábitos de vida, como el compartir las tareas del hogar.

En la praxis de la Orientación Conyugal la categoría de la reciprocidad “conduce” como guion la intervención sobre todo en la transición de formación de la pareja conyugal, en la cual los adultos pasan de la filiación a la conyugalidad, etapa en que la pareja tiene que elaborar una “unidad conyugal vital”. Una tarea básica es la de ayudar a los cónyuges a perfilar un compromiso con el nuevo sistema conyugal creado para que empiecen a “sentirse casados”.

En relación con la reciprocidad hay que revisar los aspectos de la pareja que se correspondan con los nuevos modos de vivir los valores propios, las nuevas fidelidades, la acomodación de ritos y rituales, la elaboración de estilos propios de vida, tanto en el interior de la pareja como en el ámbito de la familia creada. Teniendo como base la idea de que la adaptación significa una sana y adecuada respuesta que permite una integración de la persona en un determinado contexto o ambiente.

La reciprocidad conyugal no conduce a una pérdida de la propia identidad personal, sino que ha de llevar a una potenciación de lo que es cada uno, como persona del “yo” que en la relación conyugal se encuentra con un “tú” para la construcción continua del “nosotros” como un tercer elemento esencial del proyecto de vida matrimonial.

### **3.1.2. Establecer una comunicación positiva**

La comunicación en la vida conyugal y familiar es un tema fundamental y trascendental. La comunicación es un verdadero encuentro (biológico, personal, cultural, trascendental y consigo mismo) que va desplegándose a lo largo de la evolución del ser humano hasta llegar a la libre elección de pareja y a la construcción de una familia propia.

Podemos afirmar que es la clave del éxito y estabilidad de la misma vida conyugal. Se consideran los axiomas que todo comportamiento es comunicación y que en toda comunicación se transmite lazos de unión y relación entre los miembros de la familia.

El tema de la comunicación requeriría una consideración más amplia, ya que el 90 % de los conflictos conyugales y familiares están relacionados con esta área. En un elevado porcentaje, cuando los cónyuges aprenden a mantener una mejor comunicación, más fluida, más directa, más clara y profunda, los problemas relacionales se resuelven.

Las áreas a tratar en la consulta conyugal están relacionadas con el tema económico, el poder en la pareja, las relaciones con la familia extensa, la educación de los hijos, la distribución de las tareas en el hogar, etc. Los cónyuges que van aprendiendo nuevas habilidades de comunicación pueden tratar todos los temas de la convivencia conyugal con mayor fluidez llegando a unos acuerdos comunes más funcionales y satisfactorios para ambos.

Con los cónyuges resulta útil trabajar los tipos y niveles de la comunicación. Pueden distinguirse dos tipos de comunicación: la comunicación verbal y la no-verbal. Cada uno tiene su dinámica, su contenido y sus peculiaridades. No siempre van unidos y de su discrepancia o de las posibles distorsiones que se introduzcan en su empleo, pueden derivarse dificultades que afectan a la relación o conflictos que amenacen la estabilidad en el mismo buen deseo de la práctica de la comunicación.

Siguiendo la clasificación de J.A. Ríos, operativamente parece oportuno reducir a tres los niveles en que puede establecerse la comunicación familiar: Informativa, Racional, y Emotiva profunda.

Uno de los indicadores de una buena relación conyugal es la comunicación positiva, continua y eficaz, que resulta ser la clave del éxito de la vida matrimonial y familiar. Constituye un espacio y un lugar de “encuentro” en el cual los cónyuges construyen y fortalecen en el día a día la “conyugalidad”. En las relaciones conyugales es de vital importancia mantener una comunicación emotiva-profunda diaria, aunque solo de diez-quince minutos, en la que los cónyuges pueden expresarse los sentimientos más relevantes que ayudan a fortalecer el vínculo conyugal, eje central de la familia. Es esta una tarea permanente que acompaña los cónyuges a lo largo de todo el ciclo de vida.

### **3.1.3. Interacción y modalidades de encuentro**

La pareja conyugal y la familia tienen unas capacidades de enriquecimiento de sus miembros, que está condicionado por el adecuado o inadecuado cauce que encuentre para actualizar el encuentro de los cónyuges entre sí y de todos los miembros de la familia. Es preciso delimitar muy bien lo que supone la creación de un “espacio común de encuentro” ya que de su circunscripción van a generarse tres modelos de interacción que de forma sintética se presentan:

a) En el modelo de pareja distante no hay lugar de encuentro porque los miembros están fuertemente motivados por un deseo e impulso de independencia que los dispersa. Cada uno es celoso de su propia independencia y autonomía. Entre los miembros de la pareja y de la familia no hay comunicación profunda, hay distanciamiento, alejamiento. Este es el perfil tanto de la pareja conyugal como de la familia que destaca mayormente en las consultas de Orientación Conyugal.

b) En el modelo de pareja simétrica predomina el modelo en que alguien quiere hacer del otro/a un “otro yo idéntico”. Hay una dinámica de poder y sometimiento en la que alguien domina y otros están dominados y controlados. Hay pérdida de identidad y, por ello mismo, peligro de rotura por no poder expresar su “identidad” y en la que el “espacio propio de identidad” es mínimo.

c) En el modelo de la pareja complementaria existe un “espacio común de encuentro” que no amenaza, ni rompe la individualidad de sus miembros sino más bien es nutritivo y

enriquecedor para todos. Cada uno es consciente de su propio valer, de su propia imagen, del respeto que le tiene el otro. Cada uno acepta, respeta y potencia la individualidad del otro, es un intercambio permanente y continuo. Con este tipo de encuentro en la pareja y en la familia se favorece una relación positiva.

En la consulta en la Orientación Conyugal, se puede afirmar que alrededor del 70-80% de los matrimonios y familias presentan un modelo de interacción distante. Por lo tanto, el objetivo de la intervención es el de facilitar una interacción de los cónyuges entre sí y de los padres con hijos, para que puedan elaborar nuevas pautas de interacción que faciliten un “encuentro” que sea enriquecedor y nutricional para todos.

Un encuentro que dé lugar a un tiempo compartido, de comunicación, diálogo, transmisión de valores y elaboración de metas comunes, etc.

El objetivo de la intervención es lograr acuerdos para la elaboración de nuevas pautas de interacción que puedan configurar el modelo de pareja conyugal y familia complementaria. Se resalta que la aplicación de este paradigma favorece mayormente la calidad y estabilidad en las relaciones conyugales y familiares.

#### **3.1.4. Relaciones con las familias de origen**

Para que la pareja conyugal funcione de manera eficaz hay que instituir una adecuada relación con las familias de origen de cada cónyuge, estableciendo convenientes límites y fronteras. Partiendo también de la idea de que, en ningún momento, esta delimitación, va en contra de los sentimientos profundos de ligazón afectiva con los propios familiares. Según la etapa del ciclo vital los cónyuges tienen que realizar tareas diferenciadas con la familia de origen.

En la fase de formación, los cónyuges, como hijos, tienen que realizar un equilibrio entre la lealtad debida a la familia de origen con la familia del cónyuge y diferenciarse y distinguirse de las familias de origen, realizando contemporáneamente un nuevo tipo de vínculo con cada una de ellas.

En la transición de la paternidad y maternidad deben compartir la experiencia de la parentalidad con sus padres y en las fases siguientes están llamados a mantener vivo el diálogo con los padres y aceptar el proceso de su envejecimiento y sostenerlos y cuidarlos en caso de enfermedad.

Es frecuente en esta etapa, en el curso de las consultas, el tema de la elaboración de nuevas relaciones con las familias de origen, manteniendo un equilibrio de lealtad entre éstas y el cónyuge. Se pone en evidencia que la intervención es personalizada y está orientada en relación con la edad y la necesidad de cuidado de los padres en situaciones de enfermedad y dependencia.

#### **3.1.5. El tiempo conyugal y el tiempo familiar**

Un elemento esencial, a tener presente en la Orientación Conyugal, pero con frecuencia es insuficiente el tiempo que se dedica para cultivar la relación conyugal y paterno-filial.

En las consultas con la familia en la elaboración del “cronograma” diario de la familia, resulta que el tiempo que se dedica al “cuidado” de la relación conyugal y paterno filial es, con frecuencia, muy escaso e insatisfactorio. Por lo tanto, la intervención está orientada a la

programación de un tiempo diario, semanal y mensual para el cuidado y fortalecimiento de las relaciones conyugales y familiares.

Se considera que en el contexto cultural actual es necesario que los cónyuges tengan y disfruten de “un tiempo suyo”. Junto con su espacio físico la pareja necesita su tiempo. Por mucho que los cónyuges puedan tener múltiples compromisos, de trabajo, familiares y sociales, tienen que reservar y cultivar un tiempo para el cultivo de su relación conyugal. Es propiamente a este tiempo al que se confía la misma salud y bienestar de la pareja, un “tiempo distanciado”, tanto de los compromisos hacia el “cuidado de los hijos” como de los “compromisos con las familias de origen”. Este tiempo debe ser un tiempo destinado a confirmar la prioridad del vínculo conyugal y a revitalizarlo con el diálogo, la confrontación y la intimidad. Si no se salvaguarda este tiempo, el coste puede ser la quiebra de la misma vida conyugal.

Es precisamente aquí donde los abuelos pueden brindar un apoyo eficaz a los hijos, ya que, ofreciendo un tiempo para el cuidado a los nietos, establecido previamente un tiempo adecuado en función de su edad, (semanal y mensual) pueden permitir a los cónyuges el disfrutar un tiempo común que ayude a reforzar y cultivar la relación conyugal.

He aquí algunas líneas sobre las que se estructuran las intervenciones con matrimonios en crisis, realizando una intervención sistémico-relacional que resulta ser eficaz.

### **3.1.6. Factores de estabilidad conyugal**

Entre las dimensiones de la estabilidad de la pareja conyugal, se señalan el amor maduro y las condiciones para lograrlo. El amor es una tendencia básica de la persona para superar su separatividad, su aislamiento y su soledad, pero sin renegar de su propia mismidad o “individualidad”. Significa estar con el otro, abrirse con el otro, pero sin perder su propia identidad. El amor maduro presupone contemplar al otro como es: con sus “virtudes y fallos”, como a una persona que se quiere con “sus defectos”. Las condiciones para conseguirlo son:

- Favorecer un vínculo maduro en la infancia: el niño que ha tenido una buena vinculación con las figuras paternas y con su entorno, tendrá mayor éxito para establecer una pareja estable.
- Saber elegir: la elección de la pareja es un elemento decisivo para el futuro del vínculo conyugal. Por esto el tiempo del noviazgo, tiempo de conocimiento profundo, es importante para establecer una relación amorosa que tiene que perdurar toda la vida.
- Alimentación continua: cultivar el amor continuamente, cada día, con pequeños detalles, gestos, redescubrir el otro cada día. En los pequeños detalles es como se alimenta y retroalimenta el amor en la pareja.
- Adaptación: la vida en pareja tiene numerosas “novedades” personales, familiares (entradas y salidas de nuevos miembros) y externas en relación con el trabajo y el contexto social.

Se requiere ir incorporando los cambios y las novedades con una buena dosis de flexibilidad y capacidad de renuncia, sin la cual la vida en pareja podría peligrar.

Se consideran también los constructos que contribuyen a la estabilidad y perdurabilidad de la relación matrimonial como:

- El soporte, es decir la capacidad de dar y recibir sostén en la relación;
- El compromiso, entendido como la intencionalidad personal de continuar la relación y de comprometerse, de darle continuidad y mejora de la calidad.
- El perdón como la renovada motivación a ser benévolo hacia el otro y mantener niveles de actitudes de la conducta favorables a la relación, es decir propicios a la relación, como la acomodación, el espíritu de sacrificio, abnegación, la cooperación y la resolución del conflicto.

Como resumen se evidencia que las dimensiones que contribuyen a la estabilidad conyugal y a una buena calidad relacional son una buena comunicación, intimidad, confianza interpersonal, abnegación, la armonía sexual, vida económica, el compartir tiempo, valores y proyectos comunes, los vínculos sociales. Por el contrario, los factores que la obstaculizan son el conflicto destructivo, la falta de competencias en la comunicación, la degeneración sexual y los rasgos patológicos de la personalidad. Estas son dimensiones y áreas a considerar en todo trabajo de Orientación Conyugal y terapéutico con la pareja conyugal.

#### **4. Programas de formación permanente de cónyuges**

Una de las aportaciones más importantes de estas últimas décadas, elaborada a nivel interdisciplinar es que la formación para la vida familiar no se detiene con el matrimonio, sino que más bien continúa hasta su término natural. La formación para la vida conyugal constituye el eje fundamental de la educación permanente de los adultos, tanto más significativa, cuanto más unida se percibe a la estructura de la vida familiar.

Cada vez más, un número creciente de personas, advierte que también como cónyuges se necesita una formación permanente para el matrimonio y la familia, para activar el proyecto de vida y de amor compartido por ambos. Los cónyuges van tomando conciencia, cada vez más, de la necesidad de adecuarse a unos cambios múltiples y rápidos, tanto personales como de pareja, familiares y sociales, que pueden ser causas de crisis o conflictos. La pareja conyugal día a día tiene que superar varias asperezas con el menor daño posible para la armonía conyugal, que necesita de una estabilidad y progreso continuo.

A los jóvenes antes, y a los cónyuges después, es urgente recordar e indicar que el proyecto matrimonial debe apoyarse sobre bases sólidas, si se quiere que continúe, se refuerce y se realice. El consentimiento, en su tiempo expresado públicamente, se tiene que renovar cada día con mayor resolución es una elección libre que se tiene que repetir y confirmar con convicción, en la puesta en práctica de las actitudes a asumir para poder superar las dificultades y conservar el proyecto matrimonial en la estructura elegida.

En efecto la formación permanente de los cónyuges es una tarea urgente que queda pendiente en nuestra sociedad. Las estadísticas alarmantes referidas a los datos relativos a las separaciones y al divorcio, nos invitan a elaborar nuevos programas y nuevas estrategias para la formación permanente de los cónyuges.



Todos los programas que se van elaborando y realizando también con eficacia tienen como objetivo el fortalecimiento de la vida conyugal con algunas tareas evolutivas consideradas como esenciales para la consolidación de la relación conyugal. Varios autores, a nivel científico, consideran que se tendrían que potenciar cada vez más los programas formativos para los cónyuges. Todos los programas que se realizan con eficacia tienen como objetivo el fortalecimiento de la vida conyugal con algunas tareas evolutivas consideradas como esenciales para la consolidación de la relación conyugal.

Se presentan algunos programas de formación a la conyugalidad y como premisa se consideran los factores y las habilidades que contribuyen a la consolidación de la vida conyugal.

#### **4.1. Factores para una vida conyugal satisfactoria**

En la vida conyugal es esencial para los cónyuges potenciar las condiciones para el buen éxito del matrimonio resaltando los valores e ideales del mismo. Es esencial que los cónyuges conozcan cuáles son los factores para alcanzar un logro satisfactorio de la vida matrimonial, prever cuales son los obstáculos que pueden presentarse y controlarse para no ser atropellados por los condicionamientos de la vida. La reflexión filosófica, teológica, psicológica, pedagógica, pastoral, espiritual y la investigación empírica, han indicado estos factores que oportunamente se tendrían que presentar y justificar en un programa adecuado de formación a la vida matrimonial. Desde el comienzo los cónyuges tienen que atribuir significado al vínculo matrimonial, con el fin de que su armonía se construya y cimiente día a día.

Los factores que potencian el vínculo conyugal son:

a) Desarrollar la capacidad de afecto: que se manifiesta en atención, solicitud, ternura, fidelidad, entrega y amor personal.

Esta capacidad se hace visible en los pequeños gestos cotidianos, que expresan la atención y el cuidado del uno para el otro.

b) Aprender a comunicarse: la actitud de la comunicación el “mejor ajuar” a entregar a la persona con la cual uno se une para compartir la vida matrimonial. Ya desde el comienzo cada pareja tiene que aprender y perfeccionarse en el dialogo, en la comunicación profunda, en la capacidad de enfrentar y resolver los problemas que pueden presentarse en la cotidianidad a lo largo de la vida. Ninguna pareja puede eximirse de aprender a comunicarse con eficacia y de forma recíproca. La comunicación es preciosa en cada instante en la vida del hogar, para adquirir la capacidad de un buen entendimiento conyugal y familiar. La dificultad en las relaciones conyugales y familiares empieza precisamente cuando la pareja no logra mantener un buen nivel de comunicación.

c) Aceptar plenamente al otro cónyuge. Esto supone suprimir las diferencias entre cónyuge ideal y cónyuge real, y en valorar las cualidades presentes en el otro. Cada uno tiene que sentirse aceptado y valorado por lo que es. Esto le ayudará a tener confianza en sí mismo, cuidar el crecimiento personal, colaborar a la reciprocidad conyugal. Los cónyuges con el hecho de poner en relieve las respectivas cualidades, (por lo menos verbalizando una al día) fortifican los vínculos del amor y afinan la convivencia.

d) Valorar y apoyar la disposición de compartir el proyecto de vida matrimonial. Esta disposición de los cónyuges contribuye a que pongan en acto todo lo que puede favorecer el mantenerse fieles en la opción fundamental de compartir el proyecto de vida en común en la vida matrimonial. Se puede concluir afirmando que la relación conyugal se fundamenta y sostiene en una relación de amor, de igualdad y reciprocidad.

e) Componer positivamente el conflicto. En la vida conyugal y familiar se presentan los conflictos y este es un factor de esencial crecimiento y de formación. La familia sana está en condiciones no sólo de manejarlo, sino más bien de aproximarlo en beneficio de todos y de cada uno. Para que esto se dé, es importante que los procesos de cooperación prevalezcan sobre los de competitividad, favoreciendo así la apertura y la confianza, la consonancia y el entendimiento. La satisfacción y el placer de vivir el uno para el otro, implica la voluntad de entenderse con mayor claridad.

f) Saber perdonar que forma parte de las relaciones entre las personas, en particular cuando éstas están unidas por vínculos parentales y comparten la vida cotidiana. El perdón es parte integrante de una historia de amor; se puede afirmar que es la otra cara del amor. Por lo tanto, se considera urgente por una parte llevar al interior de la familia el estilo del perdón que prevenga y repare las crisis y facilite el desarrollo de la calidad de las relaciones familiares, y, por otra parte, la experiencia del perdón entre las paredes domésticas asume un gran relieve porque la vida familiar es una escuela permanente de formación para la vida social y espiritual. Estos factores contribuyen a fortalecer la armonía entre los esposos, y a instituir una convergencia de ideales y valores para ellos mismos y para los hijos. Son aspectos que les ayudan a vivir unidos y solidarios, a concretar en definitiva las aspiraciones comunes, manteniendo el proyecto de vida conyugal.

#### **4.2. Habilidades conyugales**

Con relación a las capacidades que pueden contribuir en mantener de forma equilibrada una buena relación conyugal, se resaltan las capacidades de dar y recibir; de enfrentar los sentimientos de frustración y hostilidad; de tolerar las diferencias individuales, de cooperación, de creatividad y de reparación, de cero exigencias.

La dificultad que surge por una elevada conflictividad familiar se traduce con facilidad en un desajuste social, mientras que el bienestar de las relaciones familiares exporta la capacidad de diálogo y de compartir fuera de la familia.

#### **4.3. Programas de formación**

La formación permanente de los cónyuges tendría que tener como objetivo el fortalecimiento de la vida conyugal con algunas tareas evolutivas consideradas como esenciales para la consolidación de la relación conyugal. A tal fin se presentan algunos programas eficaces para potenciar la relación conyugal y, de enriquecimiento conyugal que pueden ser objeto de actividades educativas desde la Orientación Conyugal. Éstos son:

- a) Programas de habilidades en la comunicación: la comunicación funcional es decisiva para el desarrollo de las relaciones íntimas. De ahí que los programas de formación permanente tienen que incluir el adiestramiento de la comunicación a todos los niveles que permita afrontar las situaciones problemáticas y los eventuales conflictos interpersonales.

b) Programas de adiestramiento en la positividad: estos programas definen la asertividad como una modalidad del comportamiento que permite a las personas actuar de forma positiva, incrementando notablemente la claridad para valorarse a sí mismo, a la pareja y la interacción positiva de ambos.

c) Programas de crecimiento y mejora de la relación: Estos programas se inspiran en el enfoque humanístico de C. Rogers (1984) que favorece la aceptación incondicionada entre los cónyuges y el respeto a los sentimientos recíprocos.

d) Programa de formación en las etapas del ciclo de vida conyugal: la formación de la pareja conyugal; el “cuidado” de la diferencia en la reciprocidad; la afectividad en la pareja; maternidad y paternidad: un servicio a la vida; relación con las familias de origen; el factor “tiempo” en la conyugalidad; vida laboral y vida familiar; valores de la vida conyugal; la dimensión religiosa y espiritual del matrimonio; el bienestar relacional de la pareja; calidad de la relación conyugal; factores que protegen la relación conyugal. Temas de bioética en relación con la vida matrimonial y familiar.

e) Programa para solucionar los conflictos: estos programas desarrollan procedimientos para ayudar a las parejas a vivir de forma positiva los momentos de confrontación, favoreciendo una comunicación a nivel profundo. Son útiles las pautas para enfrentar y superar las crisis en la convivencia conyugal.

f) Claves de una reconciliación y perdón conyugal: otro elemento relevante en la relación conyugal, en el cual se desea hacer hincapié, es la capacidad de reconciliación. Es éste un factor importante, ya que, en la vida conyugal, hay varias situaciones que pueden determinar un conflicto, un distanciamiento emocional. La clave está en la capacidad de reparación, la disponibilidad de otorgar el perdón y por tanto de establecer pautas para una reconciliación conyugal, no definida en el tiempo, sino siempre a renovar, cuando se presente la situación. Es este un factor que permite sanar de forma positiva el conflicto y continuar la relación conyugal.

#### EXPONGA ALGUNOS OBJETIVOS QUE DEBE TENER UN MATRIMONIO:

Objetivos económicos, objetivos psicológicos, objetivos espirituales, objetivos profesionales, objetivos materiales, objetivos recreativos, objetivos de crecimiento personal, etc.

#### DESCRIBA LOS CUATRO ENEMIGOS DEL MATRIMONIO:

La crítica implacable al conyugue.

Ser despreciativo.

Vivir a la defensiva.

Replegarse sobre sí mismo.

#### PREGUNTAS:

1.- ¿Cuál es el objetivo de su matrimonio?

2.- Explique con sus palabras: ¿Cómo necesita ser un verdadero matrimonio?

3.- ¿Cómo soluciona los problemas con su pareja?

4.- ¿Qué espera usted de su pareja?

- 5.- ¿Qué le gustaría que su pareja mejorara en su relación hacia usted?
- 6.- ¿Cómo aplicaría usted este tema en su vida conyugal?
- 7.- De acuerdo a estas enseñanzas, ¿Cree usted que debe cambiar aspectos de su matrimonio para mejorar la relación con su pareja e hijos? Explique, ¿Cómo y en qué aspectos?
- 8.- Explique: ¿Cómo es la relación que lleva en su hogar con sus familiares políticos?
- 9.- En forma sincera explique: ¿Cuáles van a ser sus cambios para mejorar su relación de pareja?

### **Conclusiones:**

Se considera que la Orientación Conyugal y familiar, fundamentada también en el “paradigma relacional simbólico” contribuye al cuidado y fortalecimiento de los vínculos de pareja y familiares en cada una de las etapas del ciclo de vida familiar. Es este un modelo de intervención que se aplica en la Orientación Conyugal para que se puedan resolver de forma positiva, fortaleciendo el vínculo conyugal y vivir la complementariedad y reciprocidad conyugal de forma satisfactorias.

Con los datos empíricos se evidencia su éxito positivo y resolutivo, sobre todo, cuando la consulta se realiza con la pareja conyugal.

Por último, como perspectiva de intervención formativa preventiva de Orientación Conyugal y familiar, se considera necesario instituir en el contexto social y comunitario, Escuelas de Formación Permanente de los Cónyuges, con programas diferenciados según la etapa del ciclo vital de la pareja, para cimentar una nueva cultura del matrimonio y de la familia.

El trabajo auténtico y equilibrado sobre los tres factores de la revolución de la consciencia nos llevan a disfrutar de una Orientación Conyugal sabia y eficaz:

Morir, comprender y eliminar al ego.

Nacer, transmutar nuestras energías sexuales, vivir en castidad científica.

Sacrificio por la humanidad, servir a nuestros semejantes desinteresadamente.