



Apuntes de
FAMILIA

NÚMERO 16 • OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2007 • ISSN 1794-502X

AFECTIVIDAD

Sonreír, una
manera de
cambiar el mundo

SALUD

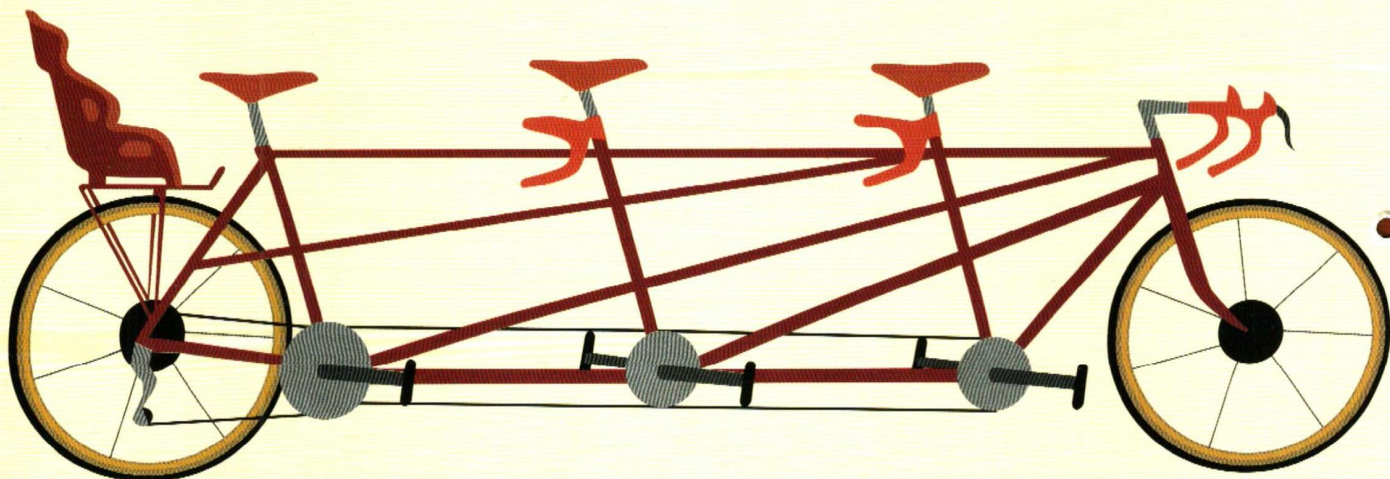
Planificación
natural de la familia

**¿Casarse
es
obligarse?**

EDICIÓN ESPECIAL SOBRE EL MATRIMONIO

Una familia unida y en armonía

AVANZA



El Instituto de la Familia:

- Estudia e investiga la naturaleza y el funcionamiento de la familia.
- Educa en los conceptos de persona humana, matrimonio y familia.
- Presta servicios de asesoría personalizada.
- Realiza consultorías institucionales.
- Elabora programas corporativos.

Pregunte por nuestros programas:

- Especialización en Desarrollo Personal y Familiar.
- Diplomado en Familia.
- Diplomado en Liderazgo Familiar Comunitario.
- Diplomado en Afectividad Humana.
- Seminarios, talleres y conferencias.
- Cursos de profundización sobre la dinámica familiar.
- Programas especiales para empresas.

Informes:

Universidad de La Sabana, Campus Universitario del Puente del Común, Km. 21,
Autopista Norte de Bogotá D.C., Chía, Cundinamarca, Colombia
Call center: 861 5555 / 6666 Ext. 1435 - 1427 - 1433. Fax: Ext. 1436
Email: instituto.familia@unisabana.edu.co
www.unisabana.edu.co



**Universidad
de La Sabana**
INSTITUTO DE LA FAMILIA



NÚMERO 16
OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2007
ISSN 1794-502X

DIRECCIÓN
Marcela Ariza de Serrano

CONSEJO EDITORIAL
Marcela Ariza de Serrano, Martha Helena González, Elsa Cristina Robayo, Catalina Escobar, María Cristina Sáenz.

COLABORADORES
Tomás Melendo, Alma Puentes, Javier Vidal, Antonio Vázquez, María Calvo, Brenda Liz Rocha, Sofía Uribe, Elsa Cristina Robayo, Jaime Nubiola, Lewis Lebaron.

COORDINACIÓN EDITORIAL
María Cristina Sáenz

EDICIÓN
Oficina de Publicaciones,
Universidad de La Sabana

DISEÑO
IDEKO Ltda. • Javier Castillo

DIAGRAMACIÓN
Gina Soraya Acosta G.

FOTO PORTADA
Big Stock Photos

FOTOGRAFÍAS
Big Stock Photos
María del Carmen Guarín

CORRECCIÓN DE ESTILO
Luis Eduardo Silva

SERVICIOS PERIODÍSTICOS
Aceprensa

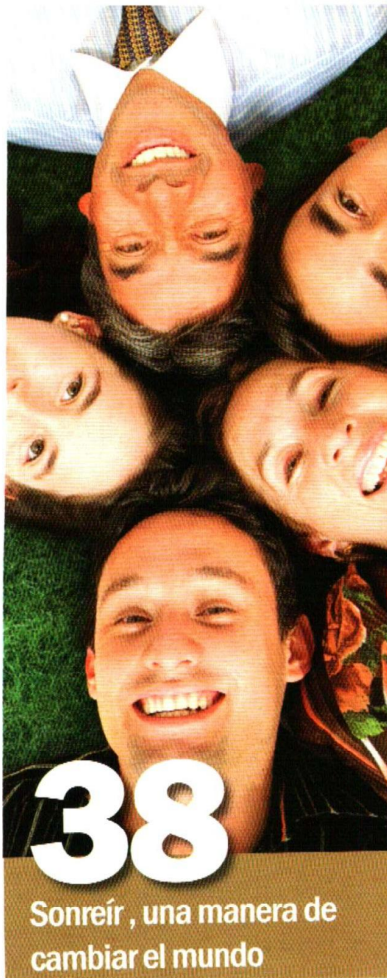
IMPRESIÓN
Intergráficas S.A.

SUSCRIPCIONES
Universidad de La Sabana,
Instituto de la Familia
Teléfono: 861 5555 Exts.: 1435-2417
Campus Universitario del Puente del
Común Km 21 Autopista Norte, Bogotá, D.C.
www.unisabana.edu.co

CORREO ELECTRÓNICO
apuntesdefamilia@unisabana.edu.co



24 Entrevista a los padres del ciclista Mauricio Soler



38 Sonreír, una manera de cambiar el mundo

- 4** Editorial
- 5** Correo
- 6** Casarse para SER feliz o para HACER feliz
- 10** Acompáñelos a construir su proyecto de vida
- 14** Planificación natural de la familia
- 18** Quienes se separan son los padres
- 22** Ante besos, apretones de manos y efusivos abrazos...
- 24** Matrimonio "premio de montaña" en unión y esfuerzo
- 30** 22 maneras de alimentar el amor
- 34** Sonreír, una manera de cambiar el mundo
- 38** "Vivir juntos": paso previo... ¿o paso en falso?
- 42** Libros
- 44** Cine
- 46** ¿Casarse es obligarse?

El matrimonio nace, ¡pero también se hace!

A todos nos gustan las historias de amor. Los productores de cine y los escritores lo saben y no dudan en contarnos esas leyendas que, de mil formas, nos hacen valorar las cosas hermosas que surgen de una relación. Y, al final de cada una de esas ficciones, nos gusta ver que él y ella se unen y son felices para siempre. Como si cada mujer y cada varón, al casarse, recibieran una invitación a explorar durante sus vidas nuevos mundos y panoramas que con sólo un verdadero amor sabrán encontrar.

Desearíamos que nuestra historia fuera una de las del cine; sin embargo, la realidad diaria nos lleva a que, en muchas ocasiones, ésta no tenga el colorido de la cinematografía, más bien presente las tonalidades de grises que desde la rutina y el tedio apagan cualquier gota de amor.

Son generalmente cosas pequeñas las que nos embargan, pero tenemos la certeza de que son éstas las que forman la vida cotidiana y que, si no funcionan, difícilmente podremos construir nuestra historia de amor, pues es precisamente en el quehacer habitual donde se teje el tapiz de la felicidad.

Quisiéramos encontrar esa fórmula mágica para evitar esas situaciones grises, entender mejor al otro y poder ayudarlo y comprenderlo, pero del matrimonio como de cualquier otro misterio de la vida, no se puede hablar con fórmulas ni métodos. Nada hay en el mundo tan alejado de un manual como la principal institución de nuestra sociedad y de la historia. Lo que sí hay son ingredientes que cuidar, como nos lo explican permanentemente nuestros autores en *Apuntes de Familia*, y que en esta edición se hacen visibles en el

matrimonio Soler-Hernández, quienes desde su condición de padres del Campeón de la Montaña en el pasado Tour de Francia, Mauricio Soler, nos abrieron las puertas de su hogar para compartir lo que ha sido su matrimonio y su vida familiar durante 35 años de casados.

En sus artículos y en la entrevista a Manuel Antonio y a María del Carmen los expertos confirman que quienes construyen un proyecto de vida conyugal claro, caminan por un sendero seguro y tienen *un porqué para vivir, encontrando siempre el cómo*.

Entonces, queridos lectores, los animo a que después de leer esta edición descubramos dónde están las falsificaciones y sucedáneos baratos del amor. Pues el hombre y la mujer cuando deciden unir sus vidas en matrimonio, lo hacen con la ilusión de construir una unión estable, de acompañarse en el largo o corto camino de la vida, a fin de ser felices juntos, aprovechando las corrientes según sea el caso, para apoyarse y crecer personal y conyugalmente.

Daremos por bien hecho nuestro trabajo si una sola persona, un solo matrimonio encuentra en las páginas que siguen, alguna idea, una sugerencia, un estímulo que lo ayuda a continuar o a iniciar con paciencia, atención y cuidado esa gran aventura: su matrimonio, con la dedicación de un buen jardinero. Así hay que cultivar el amor conyugal: como las plantas. ¡Estará vivo mientras se cultive con esmero! 🌱

Marcela Ariza de Serrano

Directora

marcela.ariza@unisabana.edu.co



Otra mirada

Ahora que los padres no dejan un momento libre para que los niños pongan en marcha su creatividad, para que construyan sueños y dejen volar la imaginación, para que aprendan a manejar "su" tiempo, leo y vuelvo a leer el tema "Dejemos que los niños jueguen". Siento un aire refrescante que debería contagiar a las familias que es-

tán criando. Ojalá dejen de organizarles la rutina diaria atiborrada de clases y de otras actividades que no los dejan construir su propio "yo" de manera sólida. Muchas gracias a *Apuntes de Familia*.

MARTHA DE VILLA
MEDELLÍN

Cambio de época

De pronto me vi en otra época. Su revista *Apuntes de Familia* pretende hacernos ver que la familia debe ser como hace dos siglos. ¡Absurdo error! Los tiempos cambian, las instituciones evolucionan, las personas piensan diferente ahora y no podemos intentar constreñir a las parejas en una institución que ya no da las satisfacciones que buscamos en el siglo XXI. ¡Evolucionen!

ARTURO SEGOVIA
BARRANQUILLA

R/:

Usted tiene razón: los tiempos cambian. Lo que no cambia son los principios, especialmente cuando se refieren a la familia, la institución más importante que define el futuro de la sociedad. Los niños necesitan un ambiente seguro y lleno de armonía, en donde puedan desarrollar sus potencialidades al máximo. Y eso lo propicia la familia.

Por otro lado, los esposos siempre tendrán que asumir retos y hacer ajustes en su relación, para poder acomodarse a la relación cambiante y enriquecedora que es el matrimonio. Los momentos de crisis pueden ser superados, con o sin ayuda, siempre en bien de la familia, para que todos sus miembros salgan fortalecidos.

Perversidad o ingenuidad

La sociedad actual nos pone unas trampas en las cuales es fácil caer cuando no se está atento. Es ese consumismo compulsivo que nos lleva a hacer "todo", o mucho, de lo que atenta contra nuestro bienestar emocional y a veces físico. ¿Qué necesidad tenemos de dejarnos "pegar" a las sustancias que nos destruyen y que luego no podemos dejar? Eso solo llegamos a saberlo cuando es tarde.

Ustedes deberían hacer algo para evitar que a los jóvenes nos ofrezcan vicios que nos atrapan y luego no nos sueltan.

DROGADICTO
BOGOTÁ

Historia de la familia

Para mí ha sido una sorpresa bastante agradable descubrir esta publicación. Un medio interesado en difundir temas e investigaciones concluyentes en torno al núcleo familiar, la cohesión y el mensaje positivo hacía mucha falta. Aunque popularmente exista la creencia de que a nadie le enseñan a ser padre, en un claro sentido los artículos de *Apuntes de Familia* enseñan y apoyan esta labor.

De otra parte, me gustaría saber si dentro de su propuesta, dado el auge que tienen en el mundo actual las revistas de tipo histórico y, aprovechando la calidad de sus colaboradores, han pensado en incluir una sección que incluya la familia a través de la historia y su evolución, y con continuidad a través de los números publicados. Cómo fue, por ejemplo, el primer grupo considerado como tal o el primer clan..., cuál era el concepto de familia que manejaban los romanos, el concepto de familia en la Edad Media, etc.

Finalmente quisiera desearles mucha suerte en este proyecto que debe ser todo un hijo para quienes lo realizan.

MARÍA PAULINA MONTOYA ESCOBAR
CHÍA, CUNDINAMARCA

Casarse para SER o para HACER **feliz**

En el amor, nadie tiene lo que no da, porque si se guarda, deja de serlo. Por eso, el maravilloso camino del amor se construye con la generosidad que implica dar, para que el rebote nos traiga la felicidad.

POR JAVIER VIDAL-QUADRAS TRÍAS DE BES
Abogado, Director de la Asociación
Fert de Barcelona

Me gustaría salir al paso de uno de los errores más extendidos acerca del matrimonio: casarse para ser feliz. Naturalmente, hay que buscar la felicidad en el matrimonio, pero la felicidad sólo la alcanzaremos si nos casamos para hacer feliz a nuestro cónyuge, porque, entonces, olvidándonos de nosotros mismos, lograremos encontrarnos.

“Curiosamente, la puerta de la felicidad no se abre hacia dentro”; quien se empeña en empujar en ese sentido sólo consigue cerrarla con más fuerza; “la puerta de la felicidad se abre hacia fuera”, hacia los otros¹. Empeñarse en la propia felicidad es billete seguro a la frustración, a la depresión.

La felicidad, explica Carlos Cardona, es como el sueño en una noche de insomnio: cuanto más se concentra uno en aprehenderlo, más esquivo se hace. Sin embargo, si uno se olvida, se levanta, lee..., es más probable que el sueño acuda. La felicidad igual: uno no va al matrimonio para ser feliz, sino para hacer feliz, y es entonces cuando encuentra la felicidad, porque a nadie se le oculta que si la única o la primera felicidad que buscamos es la nuestra, no amamos al otro, sino a nosotros mismos, cosa, por otra parte, bastante natural. Amar a los demás requiere esfuerzo muy bien remunerado: olvidarnos de nuestra felicidad tiene como recompensa esa misma felicidad.

¿NADIE DA LO QUE NO TIENE?

Se suele decir que “nadie da lo que no tiene” para justificar que nos dediquemos primero y prefe-

rentemente a nosotros mismos y después a los demás. La psicología moderna ha desarrollado mucho esta idea, la cual ha dado lugar a una concepción que, sintética y simplificada, se podría enunciar así: “Ámate a ti, porque sólo si te amas a ti podrás dar a los demás el amor que tienes en ti, pues ‘nadie da lo que no tiene’”. Este esquema ha dado lugar a uno de los conceptos más utilizados en pedagogía y psicología: el de autoestima.

En el ámbito jurídico, sólo son transmisibles los derechos y bienes previamente adquiridos, es decir, que nadie puede dar lo que no tiene. Otro tanto sucede en el ámbito del conocimiento. Para transmitir un conocimiento determinado es preciso haberlo adquirido con anterioridad, de modo que, tampoco aquí se puede dar lo que no se tiene. La única diferencia, que no es baladí, es que, a diferencia de lo que sucede con

sariamente complementaria, cuando no sustitutiva, de la anterior: “Nadie tiene lo que no da” o “nadie tiene sino lo que da” o, si se prefiere, “nadie tiene más de lo que da”. Porque si de amores queremos hablar, la manera de tener es dar, porque el amor que no se da, pierde esa condición.

Intentaré explicarme. Tengo para mí que el concepto de autoestima se ha sobrevalorado, y si en la psicología patológica (y aún en la no patológica durante las edades tempranas de una personalidad por madurar) es de una importancia capital, porque la ausencia total o grave de autoestima incapacita muy probablemente para el amor, en condiciones normales (aquí habría que ver qué se entiende por “normalidad”), poner un acento excesivo en uno mismo suele conducir a la exaltación del “yo”.

Y no creo equivocarme si afirmo que nuestra sociedad occidental

En el ámbito del amor, más que dar lo que tenemos, tenemos lo que damos y perdemos lo que intentamos retener.

los bienes y derechos, conservo el conocimiento que doy: esta es una diferencia clásica entre los bienes materiales y espirituales: los primeros disminuyen cuanto más gente quiere poseerlos (un pastel), mientras que los segundos no sólo no disminuyen ni se pierden ni desmerecen, sino que, por lo común, se intensifican: así sucede con el dolor, la tristeza o la alegría.

¿O NADIE TIENE LO QUE NO DA?

Por tanto, decía, no negaré la aplicación general de la regla que analizamos: *nadie da lo que no tiene*, pero sí me atreveré a proclamar la regla contraria como válida y nece-

es una sociedad saturada de “yo”, hasta el extremo de que, en no pocas ocasiones, la misma entrega a los demás se convierte en excusa para amarnos a nosotros mismos y conseguir la tan traída y llevada “realización personal”.

Por tanto, no nos engañemos: en condiciones normales, no hace falta que nadie nos recuerde que hemos de amarnos. La exaltación de la autoestima abre el horizonte de la egolatría o de la autocomplacencia, y cuando esta perspectiva asoma, cosa que sucede con facilidad en las sociedades occidentales, la consecuencia de este empacho de autoestima



Empeñarse en la propia felicidad es billete seguro a la frustración.

suele ser la anulación de la capacidad de amar.

Por eso, en el ámbito del amor, más que dar lo que tenemos, tenemos lo que damos y perdemos lo que intentamos retener. ¿No es verdad que el cariño que no se entrega, las caricias que no se dan, la palabra que no sale de nuestra boca, la carta que no se envía o el beso que no se regala, nunca llegan a poseerse como actos de amor? ¿No es más cierto que el amor que no se entrega, o no existe o no es amor?

EN EL AMOR, LO QUE NO SE DA, SE MARCHITA

Lo que no damos, podríamos decir, se pierde para el amor, se pudre. En los actos de amor se suele dar una simultaneidad y un condicionamiento recíproco entre posesión y entrega:

poseemos para el amor en cuanto entregamos, y dejamos de poseer en cuanto retenemos.

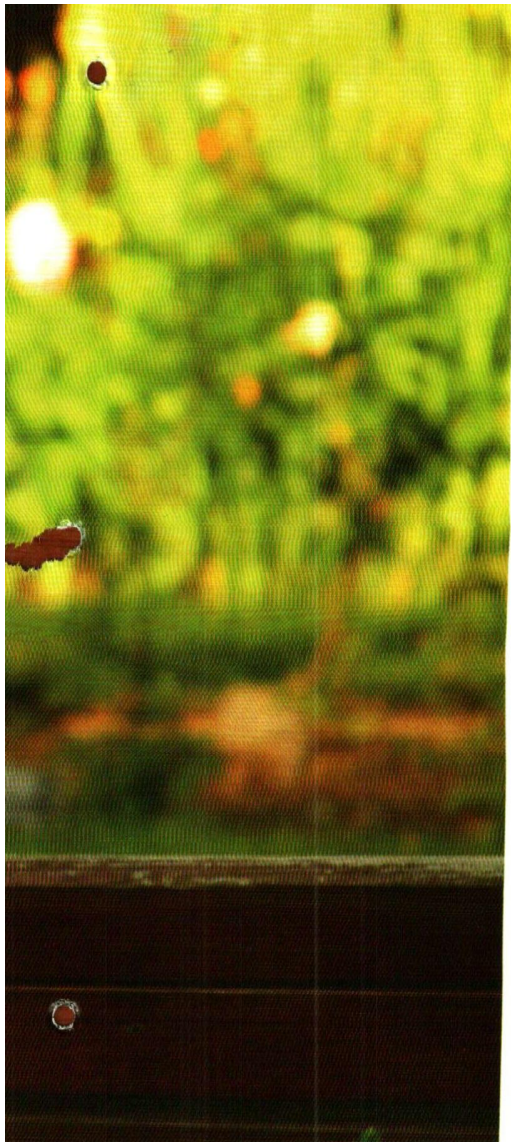
En el matrimonio y el amor matrimonial, ¿no encontramos acaso la misma pauta rigiendo nuestros actos, la misma dinámica del "tengo lo que doy"?

- Si hablamos de **fidelidad**, ¿no descubrimos la maravillosa paradoja de que quien está en mejores condiciones para ser fiel no es quien conserva su cuerpo para sí, sino quien lo ha entregado a su cónyuge sin restricciones?

Hay una figura jurídica conocida como el *servidor de la posesión* que, en síntesis, se podría definir como el que posee para otro y no para sí: es el caso del chofer, que posee para el dueño del auto, siendo éste quien de-

cide cómo ha de poseer y siendo él a quien protege el derecho, o el cuidador de la finca que posee al perro del cazador no para sí, sino para que esté pronto cuando aquél lo requiera.

Sólo cuando logramos poseer nuestro cuerpo para nuestra mujer o nuestro marido, es decir, cuando nos "desposeemos" intelectual y voluntariamente de él, de sus exigencias, caprichos y tendencias y, cambiando de perspectiva, nos enfocamos desde el derecho de nuestro cónyuge, sólo entonces estamos en disposición de ser fieles, porque la fidelidad, que es una relación humana que, en el amor matrimonial, pasa necesariamente por el cuerpo, se construye dando y no reteniendo. Se puede afirmar, por tanto, que quien "da" su cuerpo (en el sentido de poseerlo para el otro y no



para sí) consigue “tener” la relación sobre él en la que consiste la fidelidad, mientras quien “retiene” su cuerpo, dificulta esa relación. Y quien habla del cuerpo habla también de todas sus manifestaciones.

• Y si contemplamos la **irrevocabilidad**, ¿no nos asombrará comprobar que sólo quien ha regalado todo su futuro... y todo su pasado, quien ha quemado las naves y renunciado de una vez por todas a mirar atrás, quien rechaza siquiera imaginar una vida sin ella y se entrega sin condiciones será capaz de proyectar su amor al infinito? Si, por el contrario, pensáramos: “No, yo me iré teniendo a mí mismo, procuraré ser todo lo que quiero y luego, cuando tenga y sea todo aquello a lo que aspiro, lo entregaré a la persona amada porque nadie da lo que no tie-

ne”, nos estaríamos engañando de la manera más ingenua, porque cada acto de reafirmación de nosotros mismos será un acto egótrico² que nos conformará y modelará en el egocentrismo, haciéndonos incapaces de dar cuando llegue el momento. Recuerda a aquellos mafiosos que esperan a ser ricos para hacer el bien, sin darse cuenta de que cada acto malo les modela como personas y les aleja del bien al que intelectualmente aspiran.

No. La promesa es que el amor consiste en dar lo que no tiene porque así se obliga a conseguirlo. Hay otra figura jurídica que se aproxima a esta dinámica: el *legado de cosa ajena*, por el que el testador obliga al heredero a dar lo que no tiene. ¿Cómo es ello

Si de amores queremos hablar, la manera de tener es dar, hasta el extremo de que el amor que no se da, pierde esa condición.

posible? Adquiéndonlo no para sí sino para el legatario, es decir, dándolo sin llegar a tenerlo.

• Y en materia de **fecundidad**, ¿acaso puede alguien transmitir la vida sin darla? ¿Cómo va a dar la vida quien la retiene para sí, quien tiene miedo a perder la suya y es celoso de su tiempo, de su tranquilidad, de sus intereses? El que da la vida, da su vida; porque la vida se genera y se destruye en un instante, pero sólo se puede colmar, a lo largo de toda una vida; de manera que el hijo pueda decir un día a sus padres: “*Gracias, porque un día me disteis mi vida y todos los días me habéis dado la vuestra*”.

¡SE PUEDE DAR LO QUE NO SE TIENE!

Por otra parte, ¿quién dice que no se pueda dar alegría desde la triste-

za, dolor desde la salud, guerra desde la paz, o paz desde la amargura, desde el profundo y doloroso sufrimiento?

Quisiera recordar una película que tuvo gran éxito comercial. “La vida es bella”, del director y actor italiano Roberto Benigni. En ella vemos a un padre que logra dar a su hijo lo que él no consigue para sí en aquel infierno del campo de concentración: esperanza desde el desespero, serenidad desde la tribulación, fuerza desde la debilidad, alegría desde la profunda tristeza, y ¡vida desde la muerte!

¡Este es el dinamismo propio del amor: no dar sólo lo que uno tiene, sino adquirir lo que le falta a fuerza de darlo a los demás, porque los bienes del corazón se adquieren antes y mejor dándolos que reteniéndolos!

En el terreno del corazón, se puede ¡y se debe! dar lo que no se tiene, porque sólo dándolo se logrará poseerlo. Cuando, en condiciones normales, ya me amo a mí mismo, ¿lograré amar más sobresaturando mi autoestima, es decir, pensando una y otra vez en lo bien que amaré cuando haya logrado estimarme aún más o, por el contrario, empezaré a hacerlo cuando, olvidándome de mí mismo, comience a amar a los demás? Ese es el camino clásico para amar: no amarse a uno mismo y autosugestionarse con que uno es un buen amante, sino comenzar a realizar actos encaminados al amor, actos de entrega y donación de sí, pero siempre por razón de otro, olvidándose de uno mismo, y no por razón de mi propia estima.

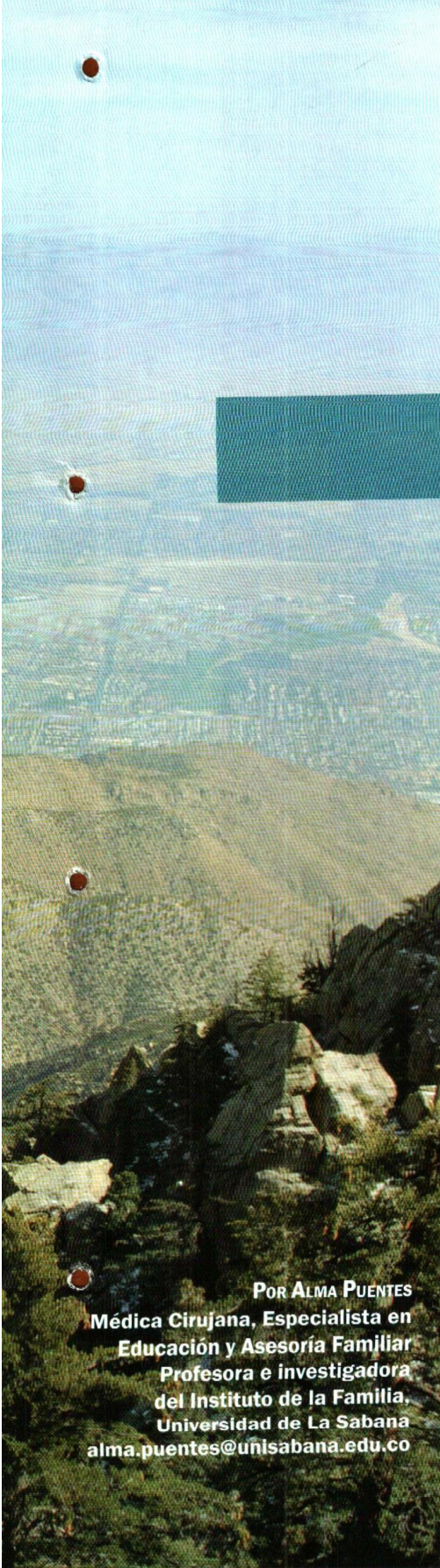
Haremos bien, pues, en equilibrar la autoestima y la alterestima porque, insisto, en circunstancias normales, si en la realidad material, en el ámbito del conocimiento o del derecho “nadie da lo que no tiene”, en el territorio del corazón, en el amor, sucede, además y paradójicamente, exactamente lo contrario: “Nadie tiene lo que no da”.

¹ Soren Kierkegaard.

² De egolatría. Sentimiento exagerado de la propia personalidad.

Acompáñelos a construir su

**proyecto
de vida**



¿Quiénes son?, ¿para dónde van?, ¿lo saben ellos? Nosotros, padres y educadores, somos quienes debemos guiarlos a la hora de aterrizar sus sueños e ilusiones.

Hemos aprendido a vivir atendiendo lo urgente, aplazando lo importante y, no cabe duda, estamos enseñando la fiebre de la prisa por vivir a nuestros jóvenes, quienes perciben en sus adultos incoherencia de vida y, como si fuera poco, que no es importante la valía del otro, acompañarlo o ayudarlo. Aceptar a la persona por su éxito en la vida, medido en vivencias extremas y bienes materiales, se convierte en un modelo reducido que no otorga a la existencia un verdadero sentido y un camino para llegar a él.

Así, en un momento histórico donde la premura, el facilismo, el aquí y el ahora, el egoísmo, el individualismo y el consumismo son, con frecuencia, el marco de referencia y ocupan parte de nuestra atención, parece misión imposible hablar a los jóvenes de la importancia de pensar y plantear su proyecto de vida. ¿Cómo hacerlo?

¿QUÉ ES UN PROYECTO PERSONAL DE VIDA

“Es el trazo que realiza una persona, con el fin de conseguir un objetivo serio en la vida, previamente propuesto. Un camino que, partiendo de la propia realidad en un momento dado, encamina hacia un fin previsto, valioso, por el que valga la pena luchar y sacrificarse, que da a cada persona un estilo: en su manera de actuar, de relacionarse con los demás, de vivir. Produciendo como resultado la unidad de vida, la coherencia, la armonía en todo el desarrollo de la existencia”.¹

Sí, tener un proyecto de vida que nos lleve a hacer realidad sue-

ños e ilusiones, no suena fácil, pero ¡qué bien!, esto es lo propio de la juventud: el reto, lo difícil, cuando hay toda la fuerza necesaria.

¿CÓMO LOGRARLO?

Los siguientes puntos sirven para orientar el rumbo:

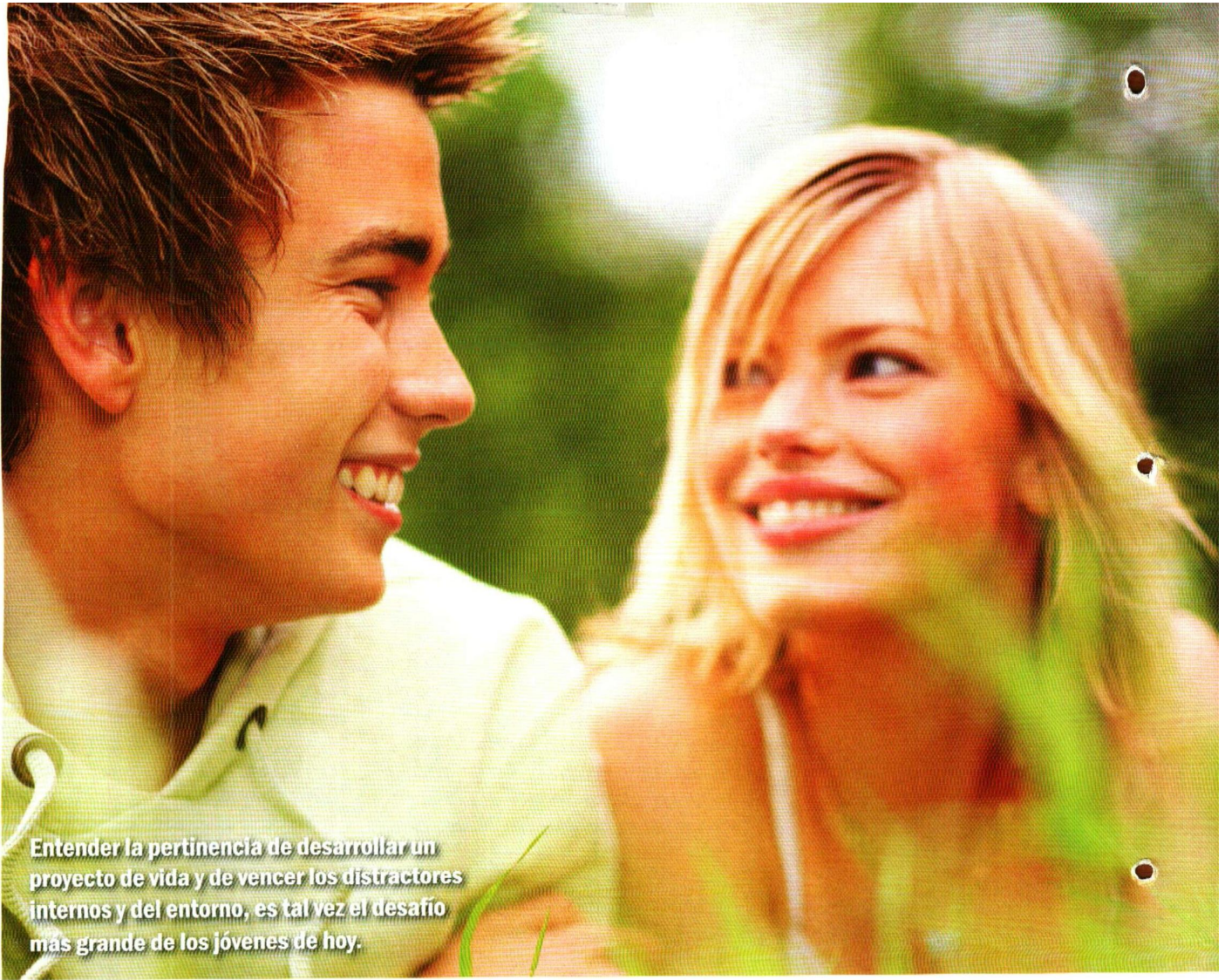
- Plantear objetivos para saber a dónde ir y buscar el mejor cómo llegar.
- Encontrar una motivación interior que apasione y que sea ascendente.
- Conocer nuestra propia realidad.
- Fijar metas sensatas y factibles a corto, mediano y largo plazos.
- Elegir los medios adecuados y proporcionados para alcanzarlos.
- Estar dispuesto a enfrentar las dificultades y a cambiar el rumbo, de ser necesario.
- Aceptar los imprevistos, como ingredientes ineludibles en la consecución de estas metas.

Sin embargo, un proyecto de vida así planteado exige convicción, voluntad disciplinada para cumplirlo y saber prudencial. Podemos preguntarnos si nosotros, adultos, padres y maestros, somos gestores de aspiraciones como éstas, e indagar si actuamos obstinados en busca de una mejor calidad de vida sin entender su verdadero significado.

“Vivir bien significa sentir la vida, descubrir en el cuerpo y en el fondo de la intimidad los ecos y reflejos que despiden el encuentro de nuestra existencia en el mundo. Vivir no es solo sentir y percibir el mundo, sino actuar, modificar, realizar”.²

Entender la pertinencia de desarrollar un proyecto de vida y de vencer los distractores internos y del entorno, es tal vez el desafío más

POR ALMA PUENTES
Médica Cirujana, Especialista en
Educación y Asesoría Familiar
Profesora e investigadora
del Instituto de la Familia,
Universidad de La Sabana
alma.puentes@unisabana.edu.co



Entender la pertinencia de desarrollar un proyecto de vida y de vencer los distractores internos y del entorno, es tal vez el desafío más grande de los jóvenes de hoy.

grande de los jóvenes de hoy y hace parte fundamental de plantearse uno verdadero, que dé sentido a su existencia, buscando hallar un auténtico propósito de lucha que los rete de forma permanente. La mayoría de jóvenes coincide en que *toda persona, con deseos de superación personal, tiene que tener claro qué quiere ser en la vida, la forma de encontrar un enriquecimiento moral y personal para poder contribuir a su familia y a la sociedad.* Paradójicamente, al pensarse expresan abiertamente angustia e inseguridad, pesimismo e incredulidad por el futuro, así como incapacidad de mirarse o proyectarse.

Es frecuente encontrar que sus metas las plantean, en su mayoría, en el ámbito académico, en el laboral y en la consecución de dinero para su-

perar las necesidades materiales; por ejemplo, no detectan la importancia de la salud como un bien. El ser lo reducen a tener y, en general, no saben qué y cómo lograrlo. Aceptan la lucha y dificultad que supone la consecución de sus propósitos y consideran muy complicado asumir los retos que esto implica.

PRIMER RETO, CONOCERSE

Entender la necesidad de pensarse integralmente y descubrir cómo llegar a hacer realidad lo que ellos se plantean, supone el primer reto, que consiste en conocerse a fondo, estar dispuestos a reflexionar sobre lo que aprecian y mencionan como sus fortalezas y debilidades; descubrir que las primeras requieren ser cultivadas para facilitar su trayecto y las segun-

das que, de no ser examinadas y superadas, pueden amenazar o truncar su proyecto de vida.

Descubrir que son soñadores, propositivos, alegres, con capacidad de entendimiento, de liderazgo y de elección y que se adaptan por estar educados en valores éticos, con voluntad para actuar, disciplinados y con interés para llegar más allá, los impulsa a apropiarse y a volver fortalezas muchas de estas capacidades para convertirlas en herramientas útiles en la tarea que significa avanzar hacia un fin.

Entre sus debilidades mencionan la pereza y el facilismo, la terquedad, la mentira, el perfeccionismo, la impaciencia, la agresividad, la inmadurez medida en irresponsabilidad, inconstancia e inseguridad, la indiferencia, la soledad, las adicciones, la ambición desmedida,

el libertinaje, vivir en el presente, las influencias del medio, la timidez, el rencor y el irrespeto de sí mismo y de los demás. Las consideran flagelos para la sociedad y sienten que les exigen firmeza, para lo que muchos se declaran incapaces.

SEGUNDO, ENCARAR LAS DEBILIDADES

La mayoría se desconocen, aunque crean hacerlo, y muchos se encuentran sumidos en grandes confusiones. Esta condición los hace vulnerables a la hora de plantearse un proyecto de vida. Caer en cuenta de la importancia que esto encierra, implica un segundo reto para el joven, pues no es tarea fácil, para nadie, mirarse y aceptar la necesidad de encarar cada una de sus debilidades. Cabe invitar, en este momento, a los adultos para que con una mirada atenta y una pregunta pertinente, hagan parte de esta transformación, sin sustituir a quien tiene que lograrlo por sí mismo y por convicción: el joven.

Parece indispensable que este planteamiento deba estar claro desde temprana edad para ser ejecutado con la ayuda de principios, valores e idónea formación personal, producto del proceso de educación. Está demostrado que hacer un autodiagnóstico en esta etapa es primordial porque significa asumir la responsabilidad de las decisiones autónomas y la reflexión que estas desencadenan desde la realidad. Lo anterior significa que la presencia de nosotros, padres educadores por naturaleza, cuide que tanto potencial no se pierda ni se convierta en un recuerdo doloroso para cada quien que así lo experimente, sino que favorezca el despliegue de tan excelentes condiciones y capacidades, para que hagan parte del equipo indispensable en la travesía que inicia y que debe finalizar. Es tarea de los adultos hacer comprender que en ocasiones es necesario cambiar de rumbo para lograr la meta.

Actuar así evitará que desde su frustración de lo que pudo ser y no fue, juzgue como indiferencia y falta de

amor de los que nos comprometimos a estar presentes para llenar de significado su existencia, por haberse acostumbrado a no asumir sus responsabilidades y endilgar las consecuencias de sus actos a terceros.

Como fieles acompañantes, adultos y padres con experiencia vivida, conscientes del cambio de nuestro papel en la época de la juventud, nunca olvidemos preguntarles sus sueños, sus ideales y, sobre todo, sus temores.

Es tarea de los adultos hacer comprender que en ocasiones es necesario cambiar de rumbo para lograr la meta y evitar frustración de lo que pudo ser y no fue.

Los ayudará a hablar en voz alta de ellos, oírse les facilitará la comprensión de sus confusiones y nos permitirá ofrecer ayuda si la solicitan. Ésta podría ser la mejor forma de procurar orientación adecuada y un acompañamiento idóneo que genere la seguridad y confianza que necesitan facilitándole el proyectarse a futuro para convertirse en autores de sus días.

TERCERO, DESCUBRIR LOS VALORES QUE FACILITAN LA TAREA

Revelar que sinceridad, perseverancia, fortaleza, dominio de sí, honestidad, justicia social y prudencia son valores que les facilitan la tarea a la que ya están abocados y aceptar su compromiso con la adquisición y difusión de estos, se ha convertido en el tercer reto que deben asumir estos jóvenes deseosos de liderar el proceso desde ya y a futuro.

Encontrar que cuentan con padres comprometidos en la tarea educadora, que jamás termina a pesar de las fatigas e incomodidades que suponga, les garantiza la permanencia de los valores verdaderamente necesarios, los intangibles; esos que, sin tocarse, a simple vista se ven y que si hacen

parte permanente de la actuación de la persona, siempre permanecerán en el fondo de la estructuración de un proyecto de vida, dándole el soporte que éste indudablemente necesita. Valores que los jóvenes piden rescatar porque ven con extrañeza que en ocasiones están siendo omitidos en el proceso de educación o reemplazados por algunos efímeros.


No sobra insistir en que nuestros jóvenes proponen que amar la

vida no es teórico, ni requiere de intenciones, sino que es aprehendido de ese adulto modelo del que siempre tomarán su ejemplo, y a través del cual conocerán sus propios valores, flaquezas y alcances. Entonces, el adulto es un fuerte apoyo en la ejecución de su proyecto vida; pero son ellos los protagonistas capaces de identificar:

- Lo fundamental e indispensable para ser excelente persona.
- El buen sabor que deja conseguir ordenar la vida a un fin superior intangible pero perdurable.
- Que las buenas intenciones y la razón moral no equivalen a la acción moral.
- Que vencer los obstáculos que actúan como barrera, sin las herramientas necesarias, por su inexperiencia, pone en peligro sus más sentidas aspiraciones.
- Que el éxito se trata de la conciencia tranquila, la dignidad invicta y la capacidad de ser más, no de tener más únicamente. #

1. María I. Luque y otros. *Proyecto personal de vida*. Ediciones Tacuri, Cali, 2001, p. 3.

2. Restrepo, María H. *Cuidado paliativo: una aproximación a los aspectos éticos en el paciente con cáncer*. En: *Revista Persona y Bioética*, pág. 16, número 2, julio-diciembre 2005. Chia-Colombia. Universidad de La Sabana.



La oferta de métodos para decidir cuánto y cuándo crece la familia es amplia. Escoger uno implica analizar los pros y los contras para no incurrir en riesgos de salud, en costos innecesarios y, sobre todo, para fortalecer a los esposos en su unión.

Planificación natural de la familia

POR BRENDA LIZ ROCHA NARVÁEZ, MD
Especialista en Educación Médica
Maestría en Sexología y Sexualidad Humana
brendarn@unisabana.edu.co



La familia es el eje fundamental del desarrollo y la cohesión de la sociedad, es el punto de partida y de encuentro, es la escuela y el ámbito de comunión para el ser humano. Hoy, la crisis social y moral hacen que ésta se halle permanentemente amenazada y con ella el futuro de la humanidad. Dentro de los conflictos y tensiones que ponen en peligro la estabilidad de la familia se encuentra el erróneo concepto de una sexualidad hedonista, desvalorizada y deshumanizada.

Las relaciones sexuales son un gran tesoro, hacen parte del amor conyugal vitalizándolo y fortaleciéndolo. Sus principales funciones son la procreación y la común unión, que se desarrollan bajo el encuentro íntimo, persona a persona, de los esposos que así engrandecen su correspondencia.

Como acto humano fundamental dentro del amor conyugal, las relaciones sexuales deben considerarse como herramienta de la paternidad responsable que respeta y valora los encuentros de la pareja, defendiendo a cada instante el valor de la vida humana y la generosidad propia del amor. Cara a la paternidad responsable, y considerando la importancia de la sexualidad dentro del amor conyugal, es indispensable tener en cuenta el tema de la planificación familiar y los métodos más pertinentes para dicho fin.

A LA HORA DE ESCOGER

El apoyo médico es obligatorio a la hora de escoger un método

de planificación familiar, es responsabilidad del profesional de la salud tener en cuenta varias características particulares que preserven la salud familiar, dar explicaciones completas del mecanismo de acción, de los efectos secundarios (a corto, mediano y largo plazos) y de su real eficacia. Es, igualmente, necesario que los esposos tengan en cuenta algunos criterios y consideraciones en relación con los métodos de planificación que les permitan hacer la elección de la técnica más apropiada para su caso. Entre las consideraciones que se deben tener en cuenta están:

1. Que el método sea eficaz.

Es decir, que posea la virtud de producir el efecto deseado. Debemos comprender que existen métodos con porcentajes elevados de eficacia, pero dentro de los mecanismos convencionales no existe uno que logre el ciento por ciento. Ejemplo: condón, 85 por ciento; diafragma,

Ejemplo: los anticonceptivos hormonales tienen un efecto procoagulante y acrecientan el riesgo trombótico global, en una relación de tres a cuatro veces en comparación con las mujeres de equivalente edad que no consumen este tipo de sustancias.² Publicaciones asocian a los dispositivos intrauterinos con un incremento relativo de embarazos ectópicos de hasta seis veces (como el estudio de Sandvei y cols.).³

4. Que no se encuentre contraindicado. Existen múltiples aspectos que se oponen rotundamente al uso de algunos métodos de planificación lo que exige excluir de su uso a algunas personas. De no tener en cuenta dichas contraindicaciones se pone en riesgo la salud física, psicológica o espiritual del usuario. Ejemplo: los anticonceptivos hormonales se encuentran contraindicados durante la lactancia, en antecedentes o presencia de trombosis arterial o venosa, enfermedades del corazón,

No es una decisión de uno solo. La pareja debe estar de acuerdo con el método seleccionado.

84; espermicidas, 71; pastillas, 92; quirúrgicos, 99 por ciento.¹

2. De bajo costo. Muchos de los métodos empleados generan altas o permanentes inversiones de dinero. Así mismo, en ocasiones su mecanismo de acción requiere de un gasto adicional que controle molestias, que disminuya riesgos o que solucione efectos secundarios ante su uso. Ejemplo: métodos de barrera, mecánicos, hormonales, quirúrgicos.

3. Sin riesgos para la salud.

Es fundamental que el método elegido no genere lesiones o afecciones en los usuarios (la pareja de esposos) y que tampoco produzca riesgos o alteraciones en el bienestar de sus hijos, por acción directa del método o al alterar el futuro reproductivo,

embolismo, migraña, enfermedades vasculares del cerebro, enfermedad del hígado, lupus, cálculos biliares, cánceres (principalmente de seno y órganos de la reproducción), hemorragias vaginales (no diagnosticadas), entre muchos otros.⁴

5. Que sea reversible. Quiere decir que su acción no sea definitiva, pudiendo desaparecer totalmente al suspender su uso. Ejemplo: los métodos quirúrgicos de planificación tanto en hombres como en mujeres tienen un porcentaje de reversibilidad muy bajo; son procedimientos destinados a suprimir la fertilidad de manera definitiva. Cabe anotar que algunos estudios han demostrado efectos secundarios adversos a largo plazo a la aplicación de estos métodos.⁵



El método de planificación natural...

... se basa en la observación de los signos y síntomas que de manera natural ocurren en el organismo de la mujer en cada ciclo menstrual, previendo con un alto grado de exactitud cuándo se aproxima la etapa fértil, cuándo se está en ella y cuándo ha pasado.

Tiene en cuenta la acción de las hormonas sobre la temperatura basal de la mujer, la producción y secreción de moco cervical y los indicadores menores. Existen ayudas externas, (ya en Colombia) como son microscopios de bolsillo, tiras reactivas de hormona luteinizante, entre otras, que sin ser parte del método, pueden contribuir a su efectividad.

6. De fácil uso y disponibilidad.

Es importante que la pareja pueda utilizar sencillamente el método y disponer de él según su necesidad. Algunos métodos son complicados e imprácticos en su uso. Ejemplo: los diafragmas, capuchones y esponjas se deben introducir en la vagina minutos antes de la relación sexual y se podrán retirar pasadas seis horas del coito.⁶

7. Aceptado por la pareja.

No es una decisión de uno solo. La pareja debe estar de acuerdo con el método seleccionado, teniendo en cuenta los aspectos físicos, psicológicos y espirituales y su directa interacción. Ejemplo: varios documentos acreditan la acción abortiva del DIU y de la píldora.⁷

CONOCER EL CUERPO, PARA CONOCER LA FERTILIDAD

Un método de regulación de la fertilidad que tiene en cuenta los anteriores criterios de selección, respeta la naturaleza de la sexualidad, valora sus fines, busca fortalecer el amor conyugal y se basa en una correcta paternidad responsable es el Método de Reconocimiento de la Fertilidad o Método Sintotérmico Optimizado. Este es un método natural que ha sido estudiado a fondo desde hace muchos años con resultados favorables en cuanto a su práctica y efectividad. Se basa en los principios funcionales de la fecundidad que determinan las fases de fertilidad e infertilidad, permitiendo que la pareja asuma con responsabilidad etapas de abstinencia de la práctica del coito en los días potencialmente fecundos, con el fin de espaciar los embarazos o, por el contrario, consientan su práctica tras el deseo de buscarlo.

Existen varios estudios que han demostrado que el Método de Reconocimiento de la Fertilidad tiene una efectividad promedio de 97 por ciento como método de planificación de la

Por qué elegir el Método Sintotérmico Optimizado

MBCF o Sintotérmico Optimizado

Efectividad promedio..... 97%

Bajo costo..... Corto, mediano, largo plazos

Riesgos para la salud..... Ninguno

Contraindicaciones..... Ninguna

Reversibilidad Absoluta

Prevención SIDA-ETS..... Indirecto - Educación

Fácil uso – Disponibilidad..... Asesoramiento por profesionales capacitadas en el tema

Aceptación..... Conciencia - Motivación

familia. Cabe anotar que este porcentaje va directamente relacionado con el correcto aprendizaje de sus componentes y su adecuada práctica, de ahí que la misma Organización Mundial de la Salud (OMS)⁸ determine la importancia y obligatoriedad de recibir las instrucciones y aprender el método por parte de personal capacitado en el tema. En un estudio realizado con 1.876 parejas en cinco centros de investigación⁹ (Omaha, St Louis Missouri, Wichita, Houston y Milwaukee) se obtuvo una efectividad del método de 99,5 por ciento y una eficacia de uso de 96,5 por ciento. Otros estudios han obtenido índices de fallas técnicas del 0,25 al 2,3 por ciento, y los índices prácticos han sido de 97,8 por ciento. Datos recopilados durante un estudio de la OMS¹⁰ en cinco países (Nueva Zelanda, India, Irlanda, Filipinas y El Salvador) revelaron que, cuando se usaba correctamente, la probabilidad de fracaso durante el primer año era de 3,4 por ciento para una efectividad de 96,6 por ciento, entre otros estudios.

El Método Sintotérmico Optimizado no tiene como única ventaja su excelente efectividad. Entre sus múltiples beneficios vale la pena citar que es un método ciento por ciento reversible; que su uso no trae ningún tipo de efecto colateral o secundario ya que se fundamenta en

características netamente naturales y fisiológicas del organismo humano; que algunos aspectos que lo conforman dan señales del funcionamiento y bienestar reproductivo de la pareja; que puede ser aplicado en mujeres con ciclos menstruales largos o cortos, e inclusive en mujeres con irregularidad menstrual (a quienes se les asesora especialmente para el caso); es un método muy económico; una vez que la pareja lo asimila, se mantendrá exenta de invertir dinero en él; hace que la pareja aumente sus conocimientos y que comprenda, con mayor claridad y profundidad, su propia naturaleza al tener períodos obligados de abstinencia.

A través de este método, la pareja les agrega a las relaciones íntimas un grado especial de plenitud y satisfacción, aumenta la comuni-

cación y el diálogo entre los esposos (diálogo verbal y corporal), haciendo que descubran otros tipos de encuentro de pareja evitando que basen la sexualidad únicamente en la genitalidad. Incrementa la confianza y el respeto mutuo, genera un ambiente solidario de responsabilidad familiar, hace que se asuman en pareja los temas de regulación de la fertilidad evitando que recaiga en uno solo. Se ha demostrado que es un método que puede ser utilizado en diversidad de culturas y de etnias con resultados favorables, inclusive en parejas con bajos niveles socioeconómicos. Respetar las creencias y doctrinas religiosas de la pareja, es sencillo de aprender y de aplicar, una vez que es asimilado y comprendido por la pareja pasa a formar parte de su diario vivir.

La práctica de este método de regulación de la fertilidad es una óptima herramienta a la hora de salvaguardar el valor de la familia. Defiende la vida, da valor al encuentro íntimo de la pareja, respeta la naturaleza y el fin de la actividad sexual permitiendo la práctica de una correcta paternidad responsable. Todo esto en conjunto proporciona armonía en el ambiente familiar y repercute en cada uno de sus miembros. Es indiscutible que la familia es la médula espinal de la sociedad, la defensa de esta institución debe salir del interior de la propia familia. ❧

1. Hatcher, R.A., et al. *Contraceptive Technology*. 18th Revised Edition, New York, Irvington Publishers, 2004.

2. Aznar, J., Vayá, A., Estellés, A. et al. *Risk of venous thrombosis in carriers of the prothrombin G20210A variant and factor V Leiden and their interaction contraceptives*. *Haematologica* 2000; 85: 1271-1276.

3. Sandvei, R., Sandstad, E., Steir, J.: *Ovarian pregnancy associated with the intrauterine contraceptive device*. *Acta Obstet Gynecol Scand* 1987; 66: 137-40

4. Formulario Modelo de la OMS 2004 Sección 18: *Hormonas y otros fármacos endocrinos y contraceptivos*, p. 307.

5. Untiveros Mayorga, Charlton Fernando y Mauricio Pachas, Juan. *Consecuencias a largo plazo de la vasectomía, en varones operados en el Hospital Nacional Cayetano Heredia*. En: *Rev Med*

Hered, jul./set. 2004, vol.15, No.3, p.131-135. ISSN 1018-130X.

6. *Normas técnicas y guías clínicas sobre regulación de la fertilidad*, Ministerio de Salud de Chile, Marco conceptual, 2000, p. 99.

7. Wilkes, J. *Mecanismos de acción del DIU y la píldora*. Ex presidente del Comité Nacional Pro Derecho a la Vida de EE.UU. En: www.notivida.com.ar

8. OMS. *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos*, Ginebra, 3ª edición, 2005, p. 139.

9. Hilgers, T.W. *A multi-component analysis of the different natural methods of family planning*. Pope Paul VI Institute, Omaha, Nebraska, 1998.

10. Trussell, J., Grummer-Strawn, L. *Further analysis of contraceptive failure of the ovulation method*. *Am J Obstet Gynecol* 1991; 165(6) Part 2: 2054-59.



Quienes se separan
son los padres



Ante el dolor que produce una separación, a veces se nubla el buen criterio de los padres y quienes sufren más a causa de ello, son los hijos. Culpabilidad, soledad e impotencia pueden abrumarlos.

Aunque la prioridad es la preservación del vínculo matrimonial y, antes de tomar la decisión de separarse es preciso agotar recursos (autorreflexión, diálogo, modificación de comportamientos, ayuda especializada) para resolver constructivamente los conflictos y reparar la relación, existen casos en donde esto ya no es posible. Entonces, la opción más sana, aunque no por ello deja de ser muy dolorosa y difícil, es la de terminar la convivencia de la pareja, en aras de un mejor clima de desarrollo para los integrantes de la familia.

En ocasiones, los hijos pueden sufrir más ante las discusiones permanentes al verse enfrentados a situaciones de angustia que desestabilizan la seguridad del hogar, que cuando se ven abocados a asumir la separación de los padres, siempre y cuando ellos logren manejarla adecuadamente.

Otros casos tienen que ver con la posibilidad de que mantener el hogar es dar mensajes negativos a los chicos, que afectarán, a futuro, su propia vida adulta; cuando se transmite con hechos que la vida de pareja es caótica, engendradora de sufrimiento; o, cuando se ofrecen modelos de identificación inadecuados, dada la patología de alguno de los padres, una salida puede ser la separación.

LA RUPTURA DEL MATRIMONIO

La desunión se aborda de manera realista, cuando se comprende la cuota de responsabilidad de cada una de las partes en lo sucedido. Situarse en la posición de víctima, endilgando

toda la responsabilidad a la otra persona, ocasiona distorsiones y hace que no se aprenda de la experiencia y que a los hijos se les aporte una imagen confusa de la situación, que los lleva a experimentar un conflicto de lealtades que entre menor sea su edad, menos van a poder tolerar y aclarar.

Es humano errar, por eso, subrayar la connotación de fracaso incide en el incremento de sentimientos de culpa persecutoria que se pueden tornar paralizantes para la reparación de la vida a futuro.

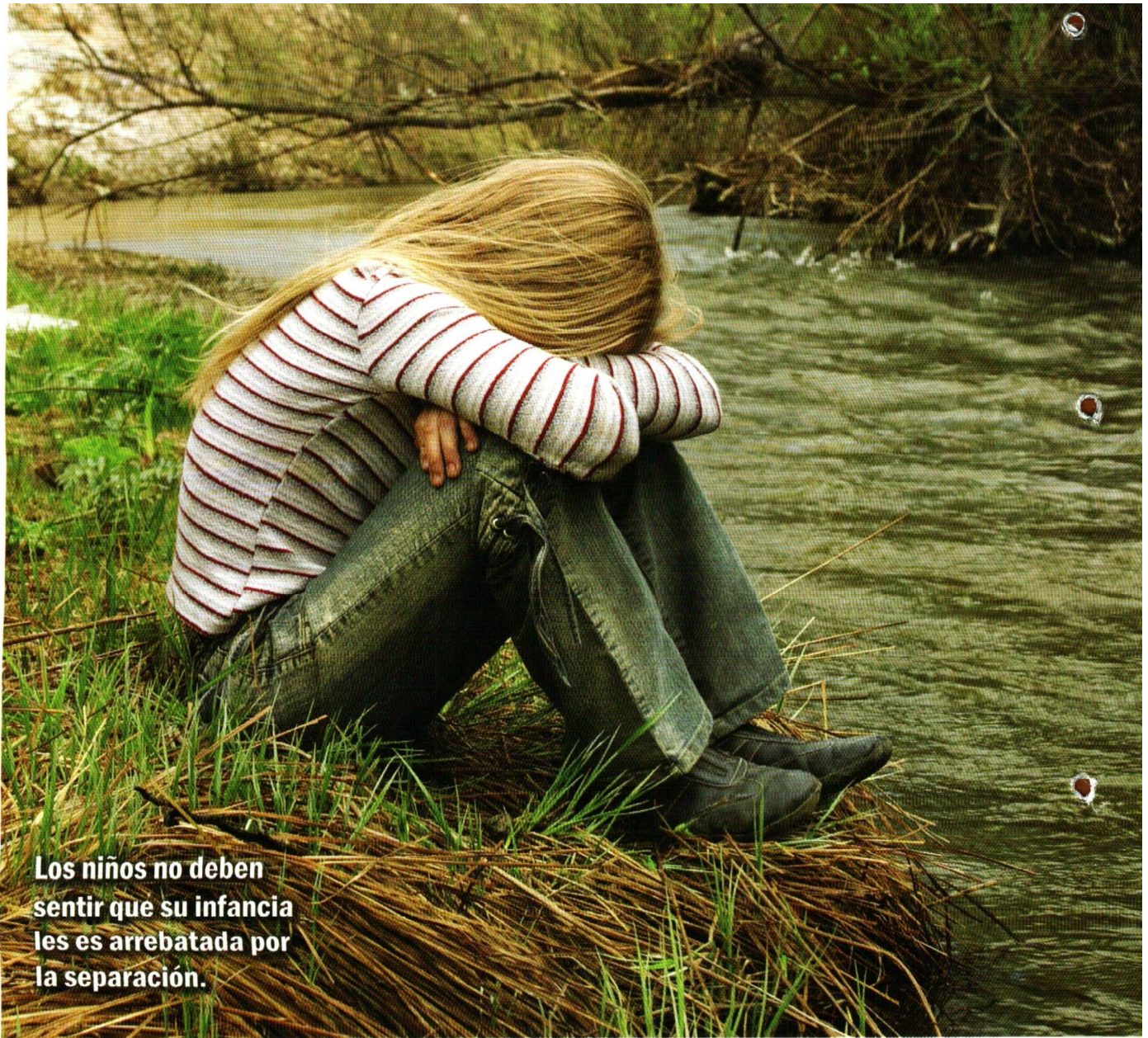
Resulta más adecuado comprender e iniciar un proceso de duelo, en donde puedan valorarse tanto los aspectos positivos, como los negativos de la historia de ese vínculo y enfrentar que así sea la decisión correcta, supone una pérdida en muchos sentidos: de la otra persona como pareja, de la convivencia compartida con los hijos, de la cotidianidad, que ahora debe ser replanteada sin la presencia del otro.

LA COMUNICACIÓN

Hablar con los hijos, dar una información veraz sobre la separación, al alcance de ellos, y permitir que pregunten y expresen sus sentimientos al respecto es vital para la reorganización que la nueva situación demanda.

Veracidad no es igual a totalidad pues, por ejemplo, los asuntos de intimidad no corresponde dialogarlos con los hijos, dado que una renuncia fundamental para el psiquismo es la de saber que no están incluidos en el espacio sexual de sus padres. No se trata aquí de que hablar sobre sexo sea inconveniente, al contrario, en la familia esta temática se debe conversar na-

POR SOFÍA URIBE ARBÉLAZ
Psicóloga Pontificia
Universidad Javeriana
Psicoanalista Sociedad
Colombiana de Psicoanálisis
sofiauribe2006@yahoo.com



Los niños no deben sentir que su infancia les es arrebatada por la separación.

turalmente; pero eso no implica que se ponga a los hijos de espectadores de la sexualidad de sus padres, pues se trata de un espacio íntimo que, como tal, debe ser lealmente preservado.

Ideas como que es mejor ocultar lo sucedido, mentir, inventando viajes o dando esperanzas de que se trata de algo temporal, si no lo es, hace que ellos desconfíen y se vean forzados a encarar el asunto, sintiéndose solos. Maquillar la tristeza, impedir el llanto, la rabia y la palabra conducen siempre a salidas patológicas.

En la comunicación, idealmente los padres deben informar a los niños sobre la decisión y sobre los cambios que se van a tomar, previamente convenidos por ellos. Si son ambos los que hablan, eso incide en que para los hijos quede claro que es una determinación conjunta y que ninguno, unilateralmente, asuma toda la carga de la resolución tomada. Así como configurar pareja fue una opción de ambos, concluirla también compete a los dos miembros, máxime si con madurez se enfrenta que a ese estado de cosas se

ha llegado por acciones u omisiones de cada uno de los integrantes.

SE ROMPE EL MATRIMONIO, MAS NO LA RELACIÓN CON LOS HIJOS

Esta es la primera comprensión para reconstruir de manera adecuada la dinámica familiar: quienes se divorcian son los padres, no los chicos.

Es importante que ellos comprendan que siguen teniendo un papá y una mamá, respaldando con el ejemplo coherente que cada uno continúa en disposición emocional para con ellos.

De allí que exista la necesidad de pactar tiempos equitativos en donde cada uno de los padres pueda seguir desarrollando su rol con los hijos. Pretender que el otro no existe, impedir la comunicación, o negar tiempos de encuentro es adoptar una postura egoísta, donde se acaba utilizando a los chicos como instrumentos de retaliación, lo cual los afecta, pues quienes reciben directamente el impacto negativo de esto son ellos.

El tiempo equitativo se refiere a la necesidad de que cada padre tenga, tanto unos momentos de esparcimiento, como también otros de trabajo cotidiano. Generalmente, en países como Colombia, en donde la custodia es otorgada a la madre, se puede encarar eso como que a ella le corresponden la educación, las tareas, la revisión de la escolaridad y al padre, los fines de semana lúdicos y divertidos. Eso disocia al niño, puesto que termina idealizando al ausente y relacionándolo con lo agradable, en tanto que con la madre se vive el día a día, muchas veces con vicisitudes desagradables. Así, ella también debe tener la posibilidad de esos lapsos de recreación, con el propósito de no generar dicha escisión.

Ayuda que la ausencia del padre, que ya no vive con los chicos, no deje huellas de abandono. Por eso, el contacto telefónico y ojalá diario, hace sentir esa presencia, lo que definitivamente facilita la interiorización de que ellos no han perdido a uno de sus padres.

Entre menor sea la edad de los hijos, mayores esfuerzos se deben efectuar en el sentido de darles el reaseguramiento afectivo que requieren. Repetir de palabra y confirmar con la acción que ambos los aman, que van a seguir cuidándolos y que pueden contar para todo de forma incondicional con ellos, disminuye la ansiedad e incide en que las secuelas del proceso se minimicen.

Efectivamente, a ambos compete el velar por la salud y la educación de sus hijos, así como también hacerse presentes en momentos significativos para ellos: graduaciones, cumpleaños, presentaciones escolares, reuniones de padres de familia, entre otros.

LOS ESPACIOS

Inmediatamente después de consumada la separación se incrementa la confusión y puede negar la realidad del duelo el hecho de que las visitas a los pequeños se realicen dentro de la misma casa en la que antes todos convivían.

Cada padre debe enfrentar que la pérdida supone no compartir ya un espacio en común y en la medida en que eso se dé, hace posible que

Maquillar la tristeza, impedir el llanto, la rabia y la palabra conducen siempre a salidas patológicas.

los niños aclaren sobre fundamentos reales, la nueva situación.

Las visitas del padre que no vive con sus hijos se debe realizar en otros lugares. También cabe la opción de que éste los lleve a su nuevo espacio, en los días convenidos; pero es importante que los pequeños tengan conciencia de que su hogar es único, donde viven habitualmente, y que desde allí se desplazan al lugar que les ofrece el otro, donde también cuentan con un nicho, pero al cual van es de visita.

La sensación de tener dos viviendas desestabiliza y fragmenta. Es una necesidad humana contar con una base segura desde donde se realicen los movimientos.

En términos del inconsciente, la casa es un sucedáneo de la madre, un lugar en donde se contienen las ansiedades particulares y desde el cual se obtienen los recursos para enfrentar el mundo. Por eso, es preciso mantener la unidad. La vivencia de no tener ese lugar o de que éste se divida en dos, produce inseguridad y desencadena temores y ansiedades.


La casa propia es el lugar en el que se desarrolla su vida y desde allí, salen y retornan, siguiendo las movilizaciones propias de su estilo de vida.

EL PAPEL DEL HIJO

Debe ser respetado. Los niños no deben sentir que su infancia les es arrebatada por la separación. En esta línea, pretender que fuercen su crecimiento para que se hagan cargo de tareas que no corresponden con su edad, es, sin duda, causarles daño.

Adjudicarles el papel de mensajeros entre los padres es ponerlos a desempeñar un rol que definitivamente no les corresponde.

Hacer que tomen partido o que entren en una competencia por su afecto, acaba deteriorando el vínculo con ellos, de la misma manera que el hacerlos confidentes de la desilusión o de la rabia que en un momento dado se puede experimentar hacia la ex pareja. No hablar mal del otro enseña respeto e, independientemente, de lo que haya sucedido, hay que honrar al otro como progenitor. Los chicos provienen de esa unión, por tanto, ponerlos a pelear con uno de ellos es introducirlos en una dinámica de conflicto con una parte de sí mismos.

Finalmente, la generosidad, el pensar primero en el bienestar y en las necesidades de los hijos constituye una salvaguarda para que el proceso se desarrolle de la mejor manera posible, dilucidando también que no se trata sólo de una finalización, sino de la oportunidad de nuevos comienzos en beneficio de todos. 

Saludar con naturalidad, sin adoptar posturas rebuscadas o incurrir en actos de descortesía, es un arte que se logra con algo de práctica. Veamos lo básico.

Ante besos, apretones de manos y efusivos abrazos...

POR MARCELA ARIZA DE SERRANO
marcela.ariza@unisabana.edu.co

El saludo, ya sea a través de un apretón de manos o de un efusivo abrazo, es una de las normas de cortesía y educación más conocidas. También puede ser la que más inquietud produce. ¿Quién no se ha visto en el dilema, al saludar, de poner la cara u ofrecer la mano? A todos nos ha ocurrido en alguna ocasión y, algunos

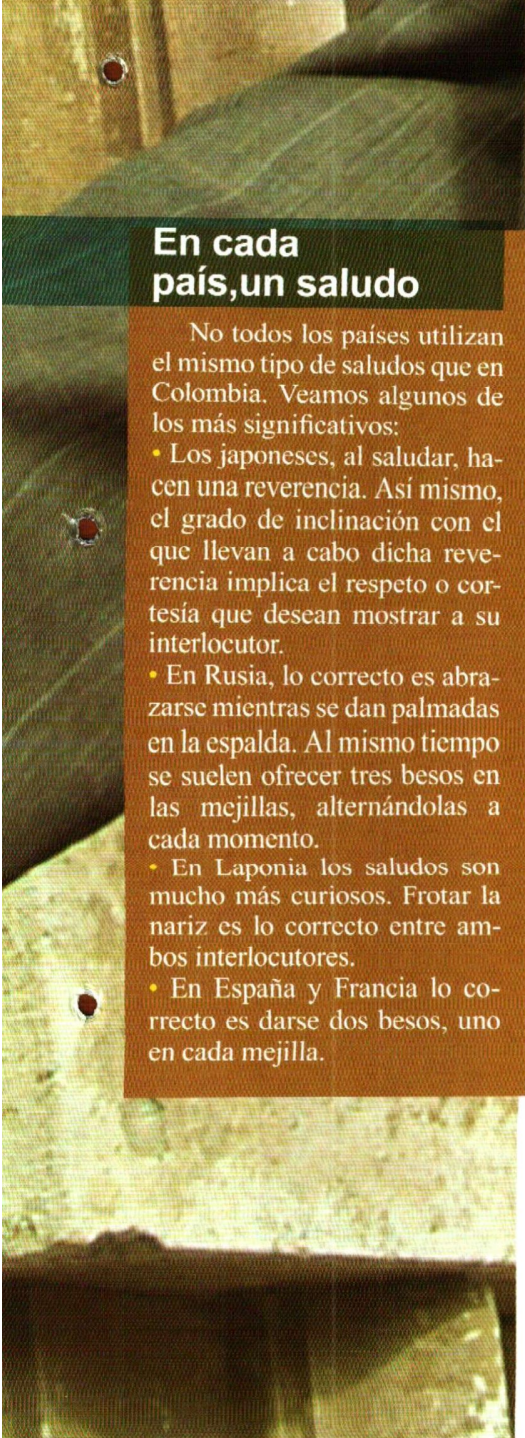
inclusive, llegan a ponerse tan nerviosos que cuando se deciden a mostrar la diestra, después de varios segundos de indecisión, ésta llega sudorosa a su destino. Para evitar que estas situaciones acaben con nuestra vida social procuraremos tener presente algunas recomendaciones.

Existen muchos tipos de saludo, pero cada uno depende directamente del grado de amistad o de parentesco;

de la relación profesional o social... Precisamente, porque el saludo es una demostración de aprecio, conviene tomar la iniciativa evitando retraernos, por mucho que la otra persona sea quien tenga que saludar primero.

MIRADA FIRME

Llegados a este punto, todos nos preguntamos lo mismo: ¿cómo saludar? En primer lugar, conviene mirar



En cada país, un saludo

No todos los países utilizan el mismo tipo de saludos que en Colombia. Veamos algunos de los más significativos:

- Los japoneses, al saludar, hacen una reverencia. Así mismo, el grado de inclinación con el que llevan a cabo dicha reverencia implica el respeto o cortesía que desean mostrar a su interlocutor.
- En Rusia, lo correcto es abrazarse mientras se dan palmadas en la espalda. Al mismo tiempo se suelen ofrecer tres besos en las mejillas, alternándolas a cada momento.
- En Laponia los saludos son mucho más curiosos. Frotar la nariz es lo correcto entre ambos interlocutores.
- En España y Francia lo correcto es darse dos besos, uno en cada mejilla.

siempre a los ojos de nuestro interlocutor. Estrechar la mano con los ojos puestos en "quién sabe dónde", puede ser tomado por la otra persona como una ofensa, como indiferencia o como una señal de que se otorga poca importancia a quien se está saludando.

Dar la mano es el saludo más correcto entre personas de diferente sexo, de señoras que se conocen poco o cuya relación es meramente profesio-

sional, entre hombres en diferentes situaciones sociales o laborales. Es una forma de saludo que se utiliza entre personas que se están conociendo o cuando se realiza una presentación. La mano la brindan las mujeres o las personas de mayor categoría. O los jóvenes a una persona mayor.

La mano se da y se toma entera, no solo la punta de los dedos; tampoco tomando el antebrazo casi hasta el codo. Igualmente, es muy importante hacerlo con fuerza, sin dejarla fofa o muerta. Sobre todo los hombres deben cuidar su estilo al realizar un apretón de manos: ni demasiado lánguidos, ni excesivamente violentos.

¿MANOS HÚMEDAS?

Cuando los saludos se realizan en grupo debemos evitar el cruce de manos. Y si estamos sentados a la mesa, nunca tenderemos nuestra mano a través de ella. Además, si una de las personas que va a ser presentada es varón se tendrá que levantar. Las mujeres, por el contrario, podrán continuar sentadas si ya lo estaban.

También el grado de sequedad o humedad de la mano tiene su importancia. Y es que a nadie le resulta agradable estrechar una mano sudorosa. Si este es nuestro problema, procuraremos limpiarnos las manos discretamente antes de saludar.

Por último, y no por ello menos importante, a la hora de tender la mano, ésta tendrá que estar limpia. Puede que esta afirmación parezca obvia, pero no es extraño contemplar situaciones de semejante calibre. Si te-

El beso es la forma afectuosa de saludo empleada entre familiares, ya sean hombres o mujeres, o entre amigos muy cercanos.

nemos nuestra diestra sucia, nos abstendremos de ofrecerla excusándonos convenientemente.

SALUDOS FAMILIARES

Y si lo que nos preocupa son los típicos besos, podemos aclarar que estos son la forma afectuosa de saludo empleada entre familiares, ya sean hombres o mujeres, o entre amigos muy cercanos.

Hoy, la costumbre de saludar de beso se está propagando de tal forma que hay ocasiones en que se realiza incorrectamente, cuando lo apropiado sería estrechar la mano. Entre señoras que se conocen mucho, el beso no es del todo impropio. Es la manera habitual de saludo y de despedida.

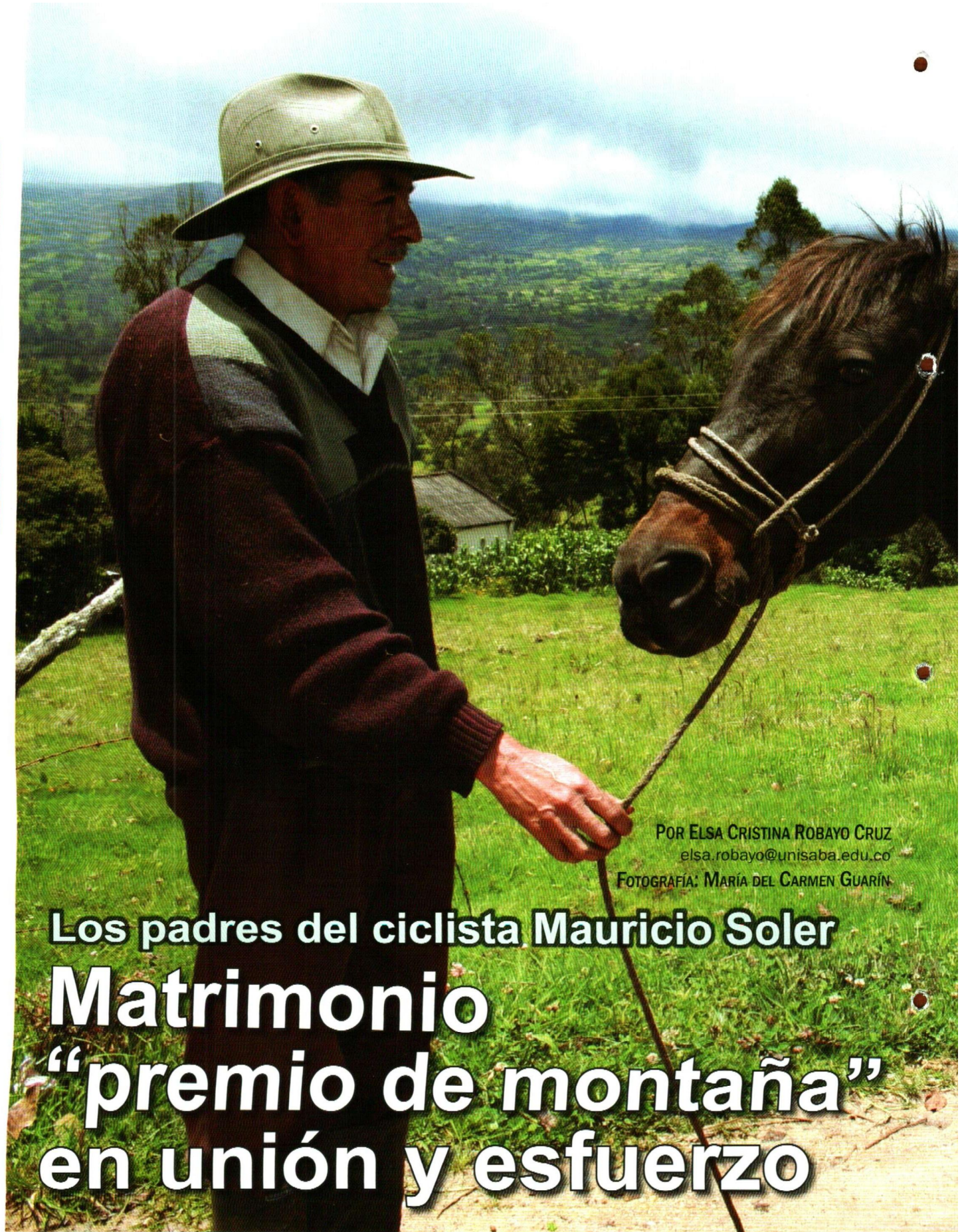
Las mujeres, en cuanto a los besos se refiere, están de suerte. No es una incorrección tender la mano si no deseamos ser besadas por una persona en concreto. Eso sí, para evitar que nuestras intenciones sean descubiertas, conviene que huyamos de la indecisión. Nuestra firmeza y rapidez serán nuestras mejores aliadas en este tipo de situaciones.

ABRAZO DE OSO

Los abrazos, por su lado, son la forma de saludo más efusiva. Se suelen dar entre personas que por lo general se besarían, pero que prefieren abrazarse por no haberse visto desde hace mucho tiempo o por ser un momento muy especial para cualquiera de las dos.

También cuando se desea felicitar u ofrecer el pésame a alguien, esta es la forma más correcta de saludar, sobre todo si al abrazo unimos el beso en la mejilla.

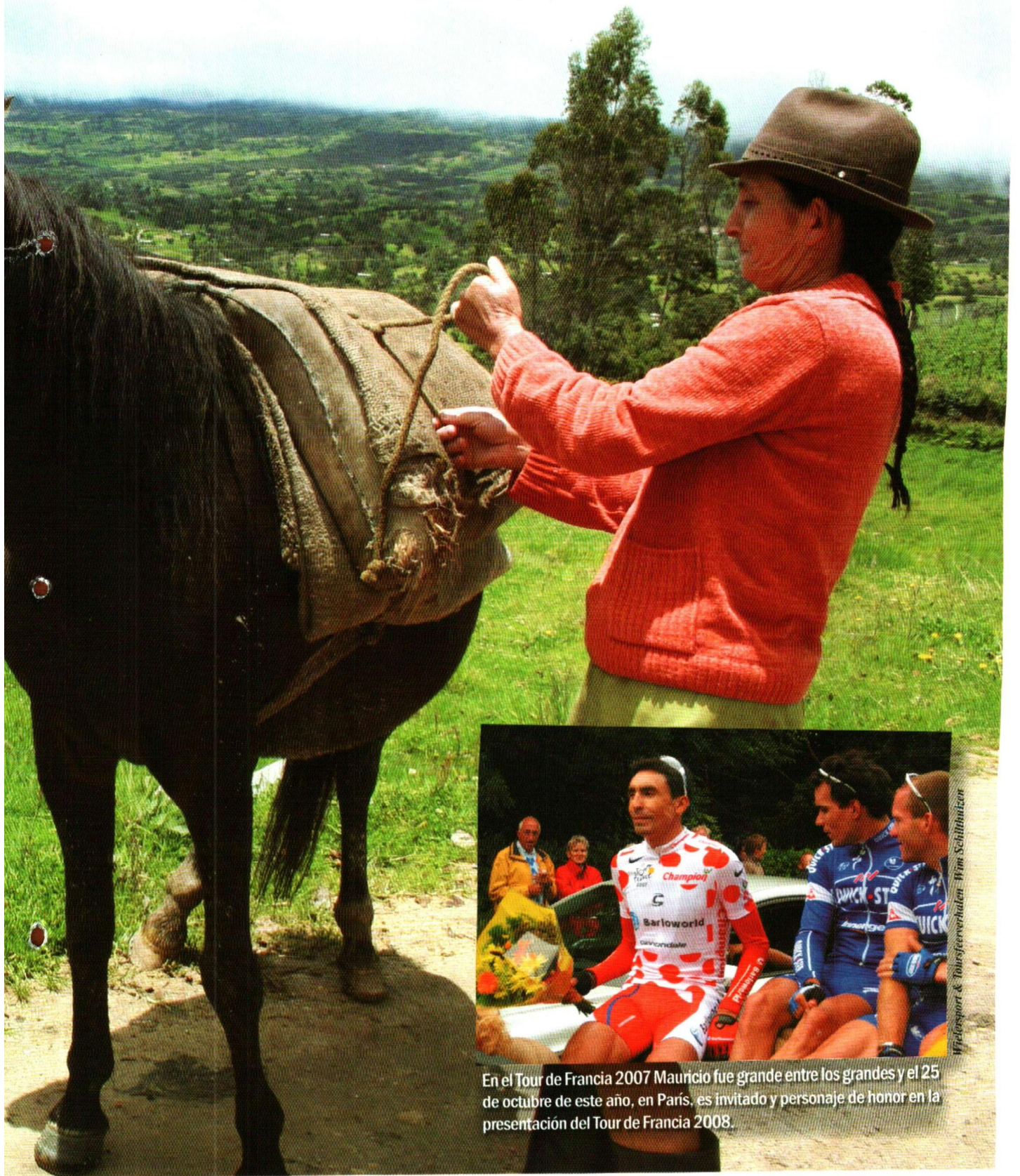
El abrazo con palmadas de oso es exclusivo de los hombres. No es que nadie nos vaya a considerar descorteses por palmear la espalda de un caballero si somos mujeres, pero es igual que cuando una dama fuma un puro. Para muchos puede ser, simplemente, poco elegante... Aunque hay gustos para todo. #



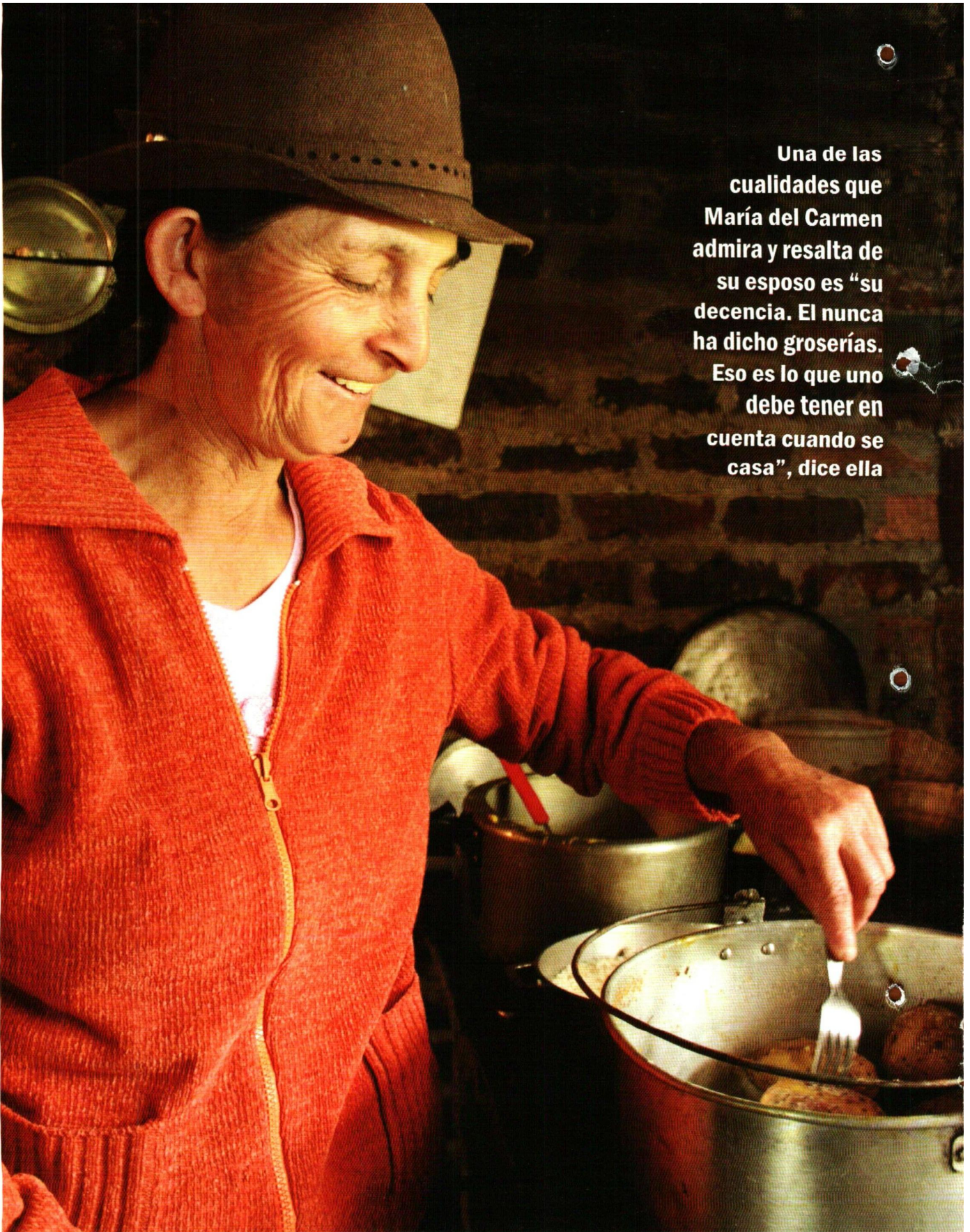
POR ELSA CRISTINA ROBAYO CRUZ
elsa.robayo@unisaba.edu.co

FOTOGRAFÍA: MARÍA DEL CARMEN GUARÍN

Los padres del ciclista Mauricio Soler Matrimonio “premio de montaña” en unión y esfuerzo



En el Tour de Francia 2007 Mauricio fue grande entre los grandes y el 25 de octubre de este año, en París, es invitado y personaje de honor en la presentación del Tour de Francia 2008.



Una de las cualidades que María del Carmen admira y resalta de su esposo es “su decencia. El nunca ha dicho groserías. Eso es lo que uno debe tener en cuenta cuando se casa”, dice ella

Mientras los medios de comunicación hablaban extensamente de Mauricio Soler como el rey de la montaña del Tour de Francia, los esposos Soler Hernández seguían por T.V. los triunfos de su hijo, convencidos de que la fama es pasajera y de que el título valor máspreciado es el de la honorabilidad, con sello de laboriosidad y decencia.

Como si hubieran leído lo que un día escribió el poeta y filósofo libanés Jalil Gibrán sobre aquello de que “trabajar con amor es poner un soplo de nuestra alma a todo lo que hacemos”, los esposos Manuel Antonio Soler y María del Carmen Hernández le ponen alma, corazón y vida a todos sus quehaceres, a sus responsabilidades, a sus trajines que día tras día, desde hace cuarenta años, comienzan con el alba y concluyen al anochecer.

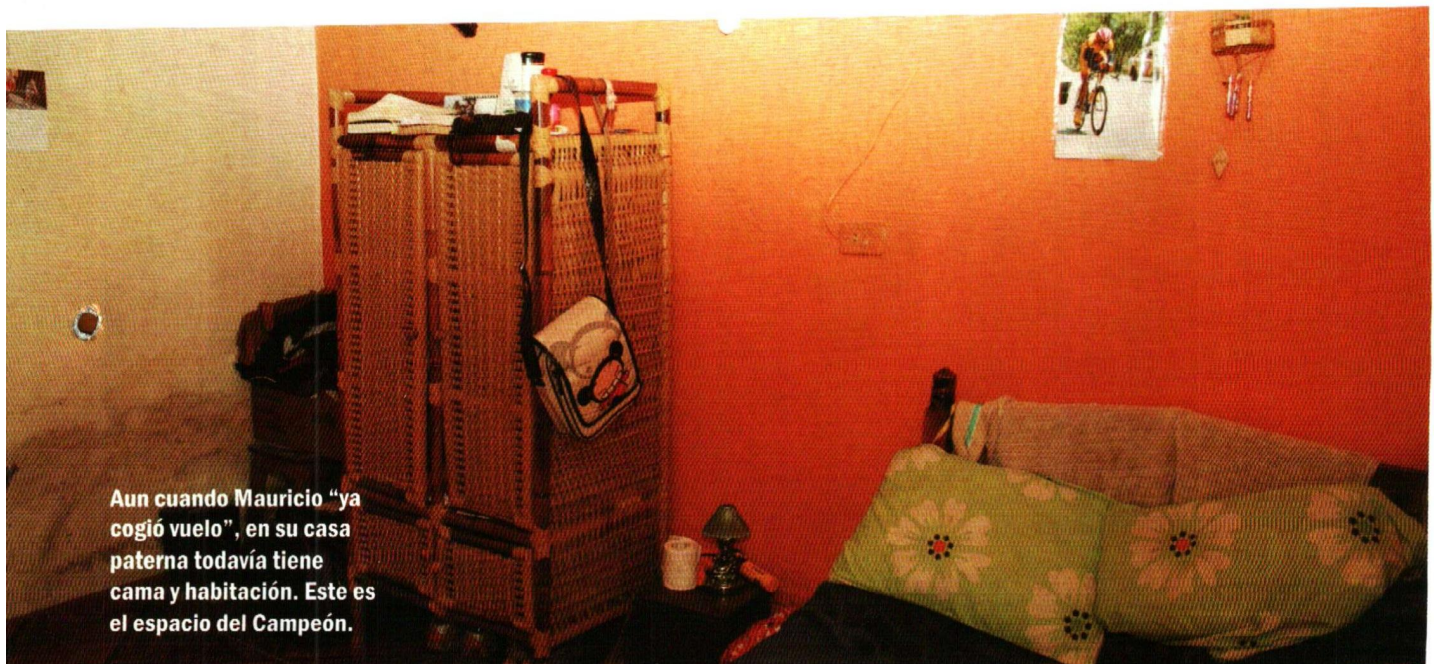
Que en el Líbano o en Estados Unidos Gibrán haya dicho lo que dijo, sin tanto filosofar, en la vereda El Común, de Ramiriquí (Boyacá), los padres del nuevo rey de los Alpes, Juan Mauricio, tienen bien claro que

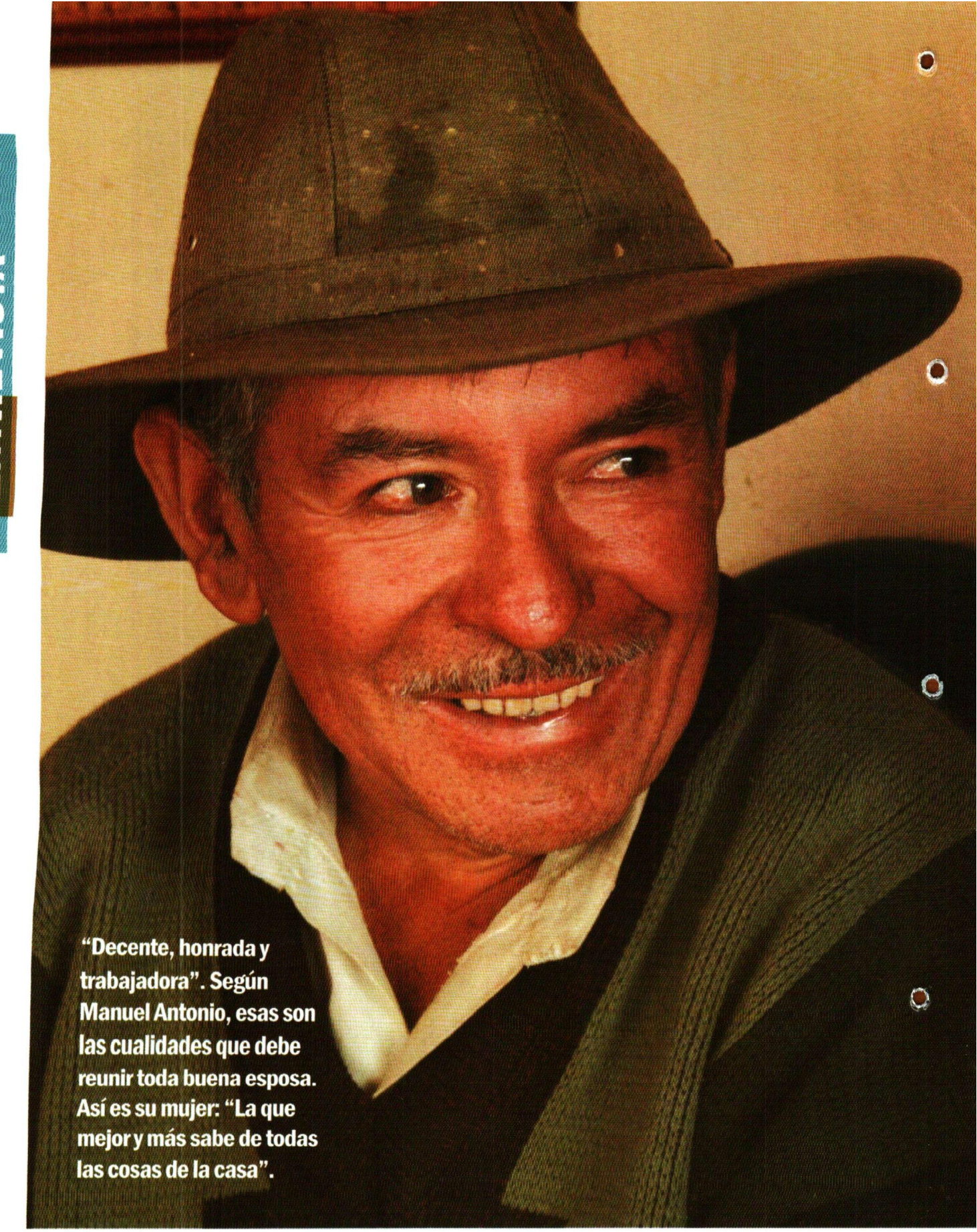
su matrimonio y lo que cada miembro de su familia han logrado en la vida, guarda más que un soplo de alma. Ostenta todo el espíritu y la entraña boyacense; la esencia de ese campesino auténtico, cálido, sencillo, tímido y sin pretensiones, en el que no caben artificios ni ventoleras vanidosas. La muestra: las fotos y sus respuestas en esta entrevista realizada un viernes, día de trabajo normal. Como no hay cosas extraordinarias que contar, nada que ostentar ni mucho menos ocultar, para posar ante la cámara el traje de diario está bien. Punto. ¿Para qué sacar el vestido dominguero? Las botas media caña y el sombrero de fieltro son parte de la indumentaria campesina. Es lo genuino, lo verdadero y pare de contar.

Lo demás son cosechas de sus hijos, sobre todo de Juan Mauricio con quien hablan diariamente y recuerdan con nostalgia cuando está en Europa, pues a pesar de las glorias y del éxito económico que ahora pueda tener “ese es un deporte muy sufrido. Se ha dado muchos golpes y ya no está con el cuero que nació”, manifiesta Manuel Antonio.

Por su parte, María del Carmen entiende que la fama de los padres de Mauricio Soler por el momento halaga, pero que es cosa pasajera... que les ha permitido conocer personas importantes, periodistas destacados, que los han invitado a cenar en restaurantes elegantes y que a su casa han llegado reporteros de todos los medios.

Pero lo que realmente destaca es “la perdedera de tiempo con los





“Decente, honrada y trabajadora”. Según Manuel Antonio, esas son las cualidades que debe reunir toda buena esposa. Así es su mujer: “La que mejor y más sabe de todas las cosas de la casa”.

periodistas”, comentario que hace sin la menor intención de ofender a nadie, con la naturalidad que la caracteriza, ya que cualquier certamen que la sustraiga de su laboriosa rutina constituye física pérdida de tiempo y, como dice el refrán: “El tiempo perdido los santos lo lloran”. Que no pueda ordeñar las vacas, hacer las cuajadas, alimentar a los animales y ayudar a su marido en los cultivos, es desaprovechar el día.

DECENCIA, HONRADEZ Y TRABAJO

Para Manuel Antonio y para María del Carmen lo que realmente tiene valor es esa demostración mutua de respeto y de afecto que se prometieron ante el altar el 3 de mayo de 1967, luego de un año de noviazgo escondido y de miradas fortuitas “cuando apenas eran unos pipiolos”, comenta Manuel Antonio.

Que su hijo, “el escarabajo estilizado”, como lo llaman algunos comentaristas deportivos, en la etapa reina del Tour de Francia haya sido escoltado y animado por uno de los hombres más poderosos del mundo, el presidente Nicolás Sarkozy, ni les arruga el seño. En nada los afecta. Con seguridad saben que es un político bien importante, pero allá él en su república gala... Aquí ellos en su parcela con el cariño de los suyos y las amistades del

entorno. Amistades que en los últimos días han crecido, particularmente para Manuel Antonio a quien cada vez que baja al pueblo no le faltan las invitaciones a tomar la consabida cerveza. La bebida sinónimo de convite, brindis y

cuantas vacas, una mula y gallinas de corral. Todo, gracias al trabajo constante, a la disciplina del ahorro y al respaldo de su honorabilidad, el único título valor que han manejado en su vida. “No tenemos plata, pero

Manuel Antonio y María del Carmen le ponen alma, corazón y vida a todos sus quehaceres, a sus trajines que día tras día, desde hace cuarenta años, comienzan con el alba y concluyen al anochecer.

homenaje, que refresca la garganta, desinhibe el espíritu y la única que, en exceso, altera el buen ánimo de María del Carmen. Y no propiamente porque ella la consuma. Este líquido no es de sus apetencias ni le gusta que su esposo lo consuma, “pues la plata que en eso se gasta sirve para otras cosas en la casa”.

Eso lo tiene muy claro Manuel Antonio, quien reconoce la calidad de mujer que lo acompaña. La que reunió las tres cualidades de la esposa perfecta: “Decente, honrada y trabajadora”. La que con sutileza lleva la riendas del hogar, la madre de sus seis hijos –cinco hombres y una mujer–, la que a su lado siempre ha cultivado la tierra.

Con ella ha conseguido lo que hoy tienen: parcela, casa, unas

tampoco debemos ni le hemos quitado nada a nadie”, comentan.

Y es que en materia económica en la casa de los Soler Hernández “solo hay un bolsillo, del que cada uno coge lo que necesita –dice Manuel Antonio–. Si ella no tiene yo le doy y si yo no tengo ella me da. En unión se consigue todo. Jamás se gana nada cuando cada uno jala para su lado”.

Esta es la gran herencia que Manuel Antonio y María del Carmen dejan a sus hijos, a quienes, por falta de recursos, no pudieron educar más allá de la escuela primaria. Pero los dejan con el diploma del trabajo constante y honrado, certificado con alma, corazón y vida. Como en el vals de Los Panchos: “Esas tres cositas nada más...”. 🌿

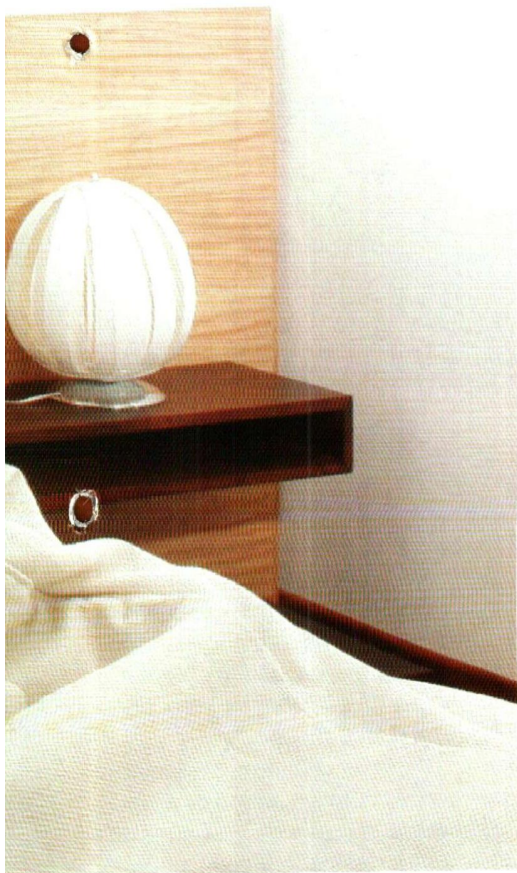




22 maneras
de alimentar el amor

Por ANTONIO VÁSQUEZ
Asesor Familiar
vazquezgaliano@telefonica.net

Nada es gratuito en la vida. Esto se aplica al amor, que si no se nutre y “se trabaja”, se va desvaneciendo.



En sesiones de trabajo con matrimonios o en simples conversaciones me suelen preguntar: ¿qué significa esa expresión de que “el matrimonio hay que trabajárselo”? Suelo contestar que el amor necesita constante alimento: o crece o muere.

En una novela de la escritora española Mercedes Salisachs, la protagonista, atormentada por los desamores, busca emociones fuertes que sacudan su corazón, centrando su angustia en la ausencia de sentimientos. Su madre, mujer curtidora, le responde con aplomo: “Es que el amor no se siente, se practica”. A esa necesidad de echar leña al fuego del amor es a la que me refiero cuando hablo de trabajarlo. ¿Por qué utilizo la palabra “trabajar”? Para reafirmar que es algo que cuesta esfuerzo.

Regale, a quien más cerca tiene, un minuto de felicidad cada día. Esto exige dos esfuerzos: pensar lo que puede ilusionarle y hacerlo.

Prestos a aportar sugerencias en esta tarea, intentaré dar algunos consejos sin orden de preferencia, solo con la espontaneidad con que surgen en la vida; se podrían alargar hasta el infinito y siempre responden a la misma pregunta: ¿Le puede hacer esto feliz al otro?

LOS ESFUERZOS QUE NUTREN EL AMOR

¿Cuál es el mayor deseo que alberga nuestro corazón a cualquier edad? ¿Ser feliz? Pues regale, a quien más cerca tiene, un minuto de felicidad cada día. Esto exige dos esfuerzos: pensar lo que puede ilusionarle y hacerlo. He aquí algunas ideas.

1 Dele un beso, aunque sea congelado, cuando llegue a casa. Ya sé que unos días le apetecerá más, otros menos y otros nada. Eso es lo de menos, el verbo “apetecer” hay que borrarlo del diccionario.

2 Tome la iniciativa para hacer algo que signifique bienestar en la convivencia de todos. No espere a que le digan que haga esto o aquello, porque en una familia no hay unos que mandan y otros que obedecen, todos cooperan.

3 Procure no contradecir por sistema lo que el otro proponga. Puede pensar que aquello es desacertado y tener razón. Pero, ¿se hunde el mundo por ir a favor y “doblar” un poco en la propia opinión?

4 Piense siempre bien del otro. Le aseguro que ese beneficio de la duda acumula ascuas encendidas sobre su cabeza.

5 Cuente las cosas buenas que dicen o han dicho sus hijos, amigos, familiares o compañeros de él o de ella. No importa que las enfatice un

poco. Potencia su autoestima y se le volverán a favor.

6 Olvide las ofensas, reales o supuestas, que le haya hecho el otro. Soy consciente que es mucho pedir, pero es un ejercicio que, con el uso, se hace más fácil. Sobre todo cuando se percibe que traer malos recuerdos sólo supone indisponerse contra el otro y sin resultado práctico alguno.

7 Sorprenda al otro con minúsculos regalos sin esperar compensación. No es el precio, es haberle tenido presente en todo momento.

8 Cuando por cualquier razón haya pasado un buen rato lejos del otro, dígame lo que le ha recordado y



Sea el primero en tomar la iniciativa para hacer las paces después de un enfado. .

que sueña con volver a repetir esa experiencia en su compañía. Es posible que sea irreplicable, por distintas circunstancias, pero le hará una gran ilusión que le haya tenido a su lado en el recuerdo en un momento de felicidad.

No grite nunca, aprenda el arte de sugerir con voz suave. La violencia en la voz genera rechazo y más violencia.

Si tiene que corregir, hágalo de modo que se note que le duele mucho hacerlo. Sobre todo, espere el momento oportuno y dígame, a la vez, algo de lo que hace muy bien.

Tenga unas cuantas fechas señaladas que celebren del mejor modo posible. Revivir los buenos momentos es un estímulo para repetirlos.

Borre del vocabulario las palabras "siempre", "nunca" y "eres como tus padres". Ninguna de estas expresiones es cierta. Solo las utilizamos con ganas de incomodar.

Escuche su desahogo cuando llega de trabajar aunque el otro haya vuelto con el mismo cansancio y, además, le duele la cabeza. En el caso de que el marido sea un

"gritón" o un "mudo", que la mujer no se asombre. Ya sabe mi teoría de que los hombres somos bastante "torpes" y que nuestra sensibilidad es cercana a la piel del elefante.

No reduzca las relaciones conyugales íntimas a un ejercicio de rutina como lavarse los dientes. Póngales imaginación, cerebro, sensibilidad y... sorpresa.

Cuando discutan, expongan las razones pero sin ánimo de aplastar. Acepte sus puntos de vista con la seguridad de que alguno de sus

Borre del vocabulario las palabras "siempre", "nunca" y "eres como tus padres".

argumentos es cierto. Nadie tiene el ciento por ciento de la razón.

No utilice a la familia política como arma arrojadiza. Siéntanse muy libres. Piensen que son marido y mujer, pero no olviden que tienen padres.

En el arreglo de la casa, cada uno elija el trabajo más antipático, aunque se sienta "torpe". En este terreno se muestra muy patente la persona cómoda y egoísta: haga un esfuerzo.

No mire ni admire a una persona del otro sexo, por muy atractiva que sea, y mucho menos comente su "garabato". Los celos son una enfermedad, pero la falta de delicadeza hace mucho daño.

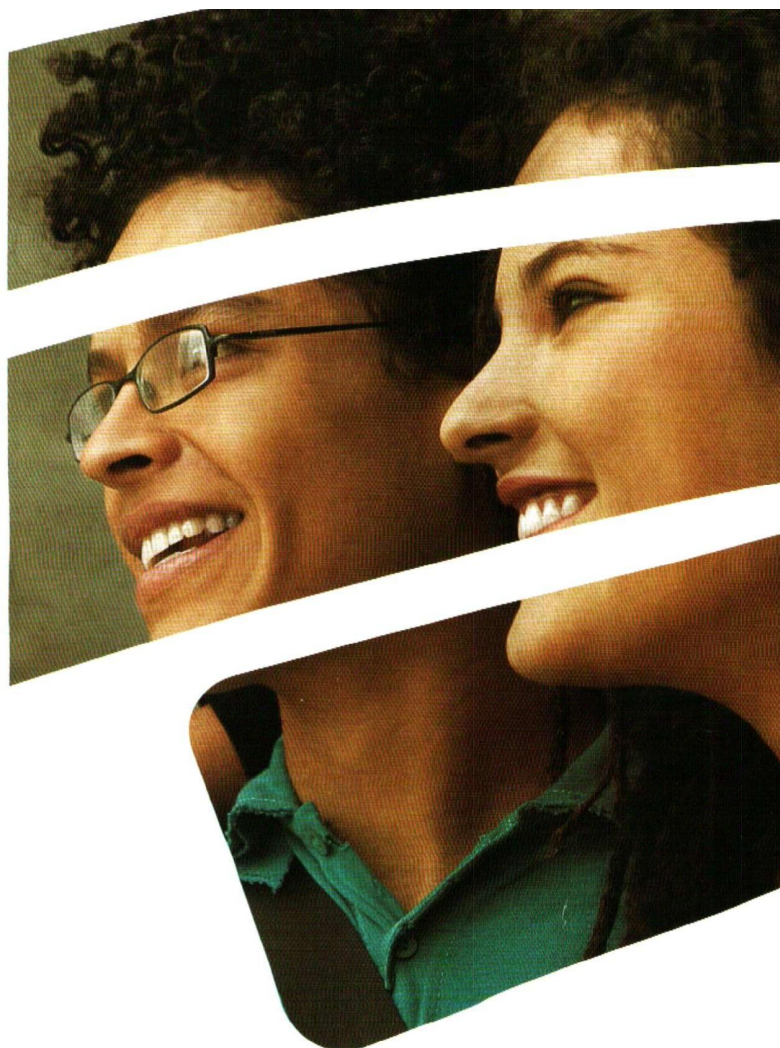
Nunca envíe a otros matrimonios amigos. Usted solo conoce las apariencias. Mucho menos le pida al otro que sea como aquel o como aquella. Ya dice el refrán que las gallinas del corral ajeno siempre nos parecen mejores.

Que cada uno tenga un par de especialidades de la cocina. Estamos hechos de carne, hueso y estómago, y podemos pasar unos ratos estupendos compartiendo lo que al otro le gusta.

No se hagan trampas en el uso del dinero. Es un punto importante para ponerse de acuerdo cuando no se está y un tema para compartir, más que para convertirlo en motivo de disputa.

Sea el primero en tomar la iniciativa para hacer las paces después de un enfado. No es ser tonto. Es ser lo suficientemente listo para sembrar a largo plazo.

Es posible que con estas veintidós formas de vivir el amor llegue a la consecuencia de que esto no es "trabajarse el matrimonio" sino picar en una mina. Sin duda. Una mina de diamantes donde la gente deja la vida por obtener unos pedruscos. Con la inquietud de que a veces no lo logran. Me atrevo a asegurarle que si alcanza la mitad de estos objetivos, le auguro una felicidad que no ha podido ni sospechar. ¿Acaso se puede lograr algo serio sin esfuerzo? 🍷



CREEMOS EN TUS METAS.
Por eso estamos contigo
para ayudarte a crecer.

Bancolombia
Qué tan alto quieres llegar?

www.bancolombia.com

Sonreír,

una manera de
cambiar el mundo

Sonreír es reconocer al otro como persona. Ponerse a sonreír es comenzar a cambiar el mundo, porque significa poner el amor –y no el egoísmo o el propio interés– en el centro de la vida humana.

Cuánto apreciamos la sonrisa amable de las personas y cuántas veces nos resistimos a sonreír! Resulta un tanto enigmático que gustándonos tanto el que nos atiendan con una sonrisa, seamos tan reñosos a veces para sonreír a quienes solicitan nuestra atención. Los medios de comunicación presentan de ordinario rostros violentos, airados o doloridos que nos conmueven, y cuando ponen ante nuestros ojos caras sonrientes, tendemos a menudo a considerarlas falsas y forzadas –“de circunstancias”, decimos– porque pensamos que con su talante amable buscan el propio interés o, simplemente, la eficacia. De modo semejante, nos parece increíble que alguien pueda acogernos con una sonrisa afectuosa aún sin conocernos y, sin embargo, todos tenemos la maravillosa experiencia de aquella sonrisa a primera hora de la mañana que logró cambiar nuestro día.

EL SIGNIFICADO DE LA SONRISA...

Es una pena minusvalorar la sonrisa, pues es uno de los rasgos más típicos del ser humano. Ludwig Wittgenstein –para muchos el filósofo más profundo del siglo XX– anotaba incidentalmente en un oscuro pasaje de las *Philosophical Investigations* que “una boca sonriente sonríe sólo en un rostro humano”. Con estas palabras Wittgenstein afirma que para sonreír hace falta un rostro humano que otorgue significado a la sonrisa, pero quizá sugiere también que un rostro es plenamente humano cuan-

do sonríe. Ya los escolásticos medievales advirtieron que la capacidad de sonreír era un accidente propio de los seres humanos, era una propiedad derivada necesariamente de su esencia. *Omnis homo risibilis est*, decían; todo hombre es capaz de reír. Tomarse el trabajo de sonreír es un modo aparentemente sencillo en el que cada uno puede hacer un poco más humano este mundo nuestro y hacer así también más humana su propia vida.

Para entender esto un poco mejor, viene bien recordar la ontogenia de la sonrisa, su manera originaria de desarrollarse en el niño. Según dicen los expertos en desarrollo infantil, el reflejo espontáneo en el arco bucal del bebé satisfecho induce a la madre a pensar de que su hijo le está sonriendo. La madre, emocionada, al descubrir aquella aparente sonrisa de su bebé, le premia con achuchones afectuosos. El niño, entusiasmado a su vez ante esas oleadas de ternura efusiva, le corresponde imitando la expresión del rostro materno con una sonrisa cada vez más franca y abierta. Este singular proceso educativo muestra que la sonrisa no es un mero reflejo espontáneo del placer, sino que, sobre todo, es una valiosa conducta comunicativa.

... Y SU PODER...

Esta semana pasó a visitarme una doctoranda con su hija Carmen de poco más de un año. Le dimos a la niña un juguete sencillo para que se entretuviera mientras su madre y yo hablábamos de filosofía. En un momento de la conversación en el que nos reíamos abiertamente de

POR JAIME NUBIOLA
Profesor de Filosofía
Universidad de Navarra



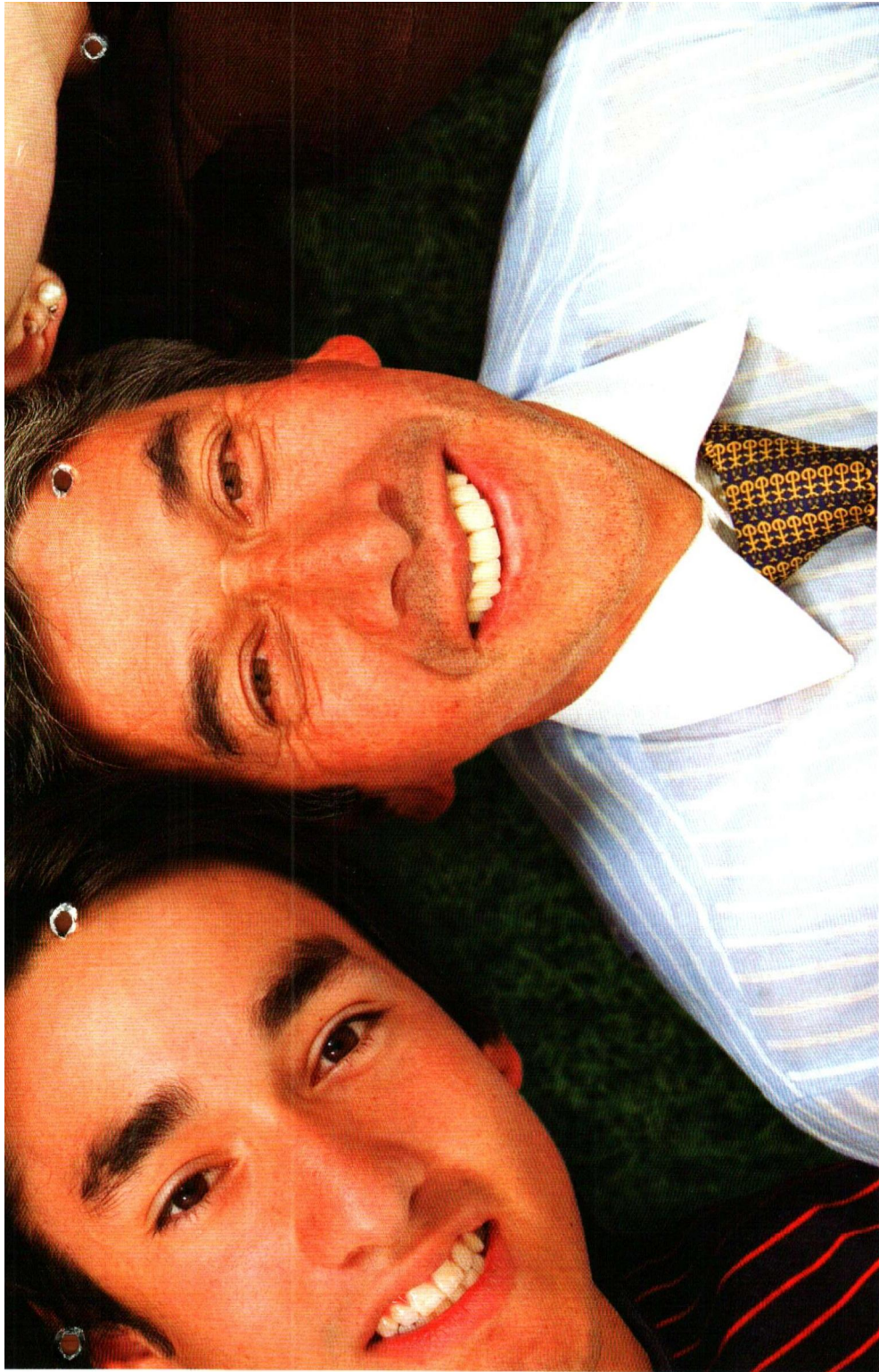
Sonreírnos unos a otros crea unos formidables espacios de comunicación.

una broma filosófica, Carmen se unió entusiasmada a nuestra risa como si hubiera entendido algo. Con aquella risa espontánea nos dio una verdadera lección de filosofía: reír juntos, sonreírnos unos a otros, crea unos formidables espacios de comunicación.

Sonreír es reconocer al otro como persona: sonríó al portero al

entrar en el edificio en el que trabajo, pero no a la fotocopidora que está en el pasillo. Hay personas a las que la sonrisa parece serles natural. Me viene a la memoria aquella sonrisa maravillosa de Juan Pablo I que, en los breves días de su pontificado, llenó de esperanza al mundo. Pero se puede leer en el libro suyo, *Ilustrísimos Se-*

ñores, escrito unos pocos años antes: “Desgraciadamente sólo puedo vivir y repartir amor en la calderilla de la vida cotidiana. Jamás he tenido que salir huyendo de alguien que quisiera matarme. Pero sí existe quien pone el televisor demasiado alto, quien hace ruido o simplemente es un maleducado. En cualquiera de esos casos



es preciso comprenderlo, mantener la calma y sonreír. En ello consistirá el verdadero amor sin retórica”.

Todo hace pensar que aquella sonrisa que tan natural parecía era fruto de un prolongado esfuerzo de muchos años. Algo parecido me contaba un colega de su experiencia: “Hay temporadas, días, en que es

una heroicidad sonreír por lo menos para mí: días en los que no has dormido, en los que no te encuentras física o psicológicamente bien, que tienes preocupaciones u otras ocupaciones en la cabeza que te impiden ponerla en las personas que tienes a tu lado. Si te lo propones consigues dar el pego: ‘Tú siempre tan sonriente, qué

bien te va la vida’ te dicen. ¡Y cada sonrisa te cuesta un mundo!”.

EL TRABAJO DE SONREÍR

La sonrisa es siempre muy agradecida. Como la madre con el bebé lactante, quien sonríe, cosecha muchas veces la sonrisa y el afecto de los demás. Es muy conocida aquella afirmación de William James, uno de los fundadores de la psicología contemporánea, de que no lloramos porque estamos tristes, sino que estamos tristes porque lloramos. Me parece que algo semejante se puede decir de la sonrisa. De hecho, cuando me encuentro con personas que sufren por su aislamiento, por sus dificultades de comunicación con los demás, suelo invitarlas a que se empeñen en sonreír a quienes tienen a su alrededor porque –les digo– no sonreímos porque estamos contentos, sino que más bien estamos contentos

Quien sonríe, cosecha muchas veces la sonrisa y el afecto de los demás.

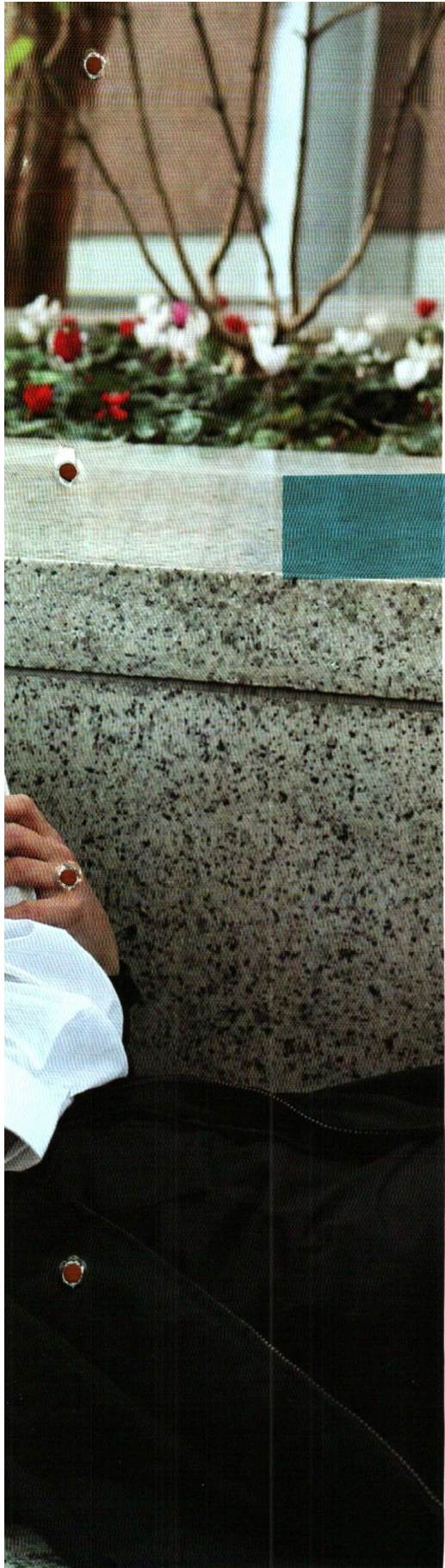
porque sonreímos. No importa que en un primer momento la sonrisa sea forzada o parezca artificial, pues con su repetida práctica va calando por dentro hasta que alegra el corazón.

Hay quienes piensan que la guerra es el motor de la historia humana, que el conflicto y la confrontación son el motor del progreso social y científico. *El motor de la historia –si es que la historia tiene motor– es el amor, el diálogo y la comunicación entre las personas y los pueblos. Cambiaremos el mundo a base de cariño. En este sentido, ponerse a sonreír es comenzar a cambiar el mundo, porque significa poner el amor –y no el egoísmo o el propio interés– en el centro de la vida humana. Por eso para comenzar a cambiar el mundo merece la pena tomarse en serio el trabajo de sonreír. ✱✱*



‘Vivir juntos’:
paso previo...
¿o paso en falso?

Por LEWIS LEBARON¹



El retraso en la edad de casarse y una iniciación sexual cada vez más temprana parecen favorecer la cohabitación antes del matrimonio. Inclusive, en algunos países se ha convertido en un modo alternativo de vida en pareja, más que en un paso previo al matrimonio.

La aceptación de la palabra “compañero/a” como sustituto de marido/mujer/cónyuge refleja un fenómeno moderno asombroso: el desvanecimiento del matrimonio. “Vivir juntos” se ha convertido en una alternativa aceptada, de modo que más de la mitad de los primeros matrimonios son precedidos de cohabitación, cosa que prácticamente no ocurría hace un siglo.

Para consternación de muchos padres, cada vez más jóvenes piensan que vivir con otra persona antes del matrimonio es realmente una buena

National Marriage Project de la Universidad Rutgers, afirmaban que “una atenta revisión de los datos que proporcionan las ciencias sociales sugiere que vivir juntos no es una buena manera de prepararse al matrimonio ni de evitar el divorcio”.

AUMENTA EL RIESGO DE RUPTURA

Según los autores, “las uniones de hecho dañan la institución del matrimonio y plantean claros peligros para la mujer y los hijos”. En concreto, la investigación concluye: “La cohabitación antes del matrimonio aumenta el riesgo de ruptura después del matrimonio; la violencia doméstica

El crecimiento de las uniones de hecho está perjudicando la institución del matrimonio sin que ninguna alternativa viable lo esté reemplazando.

idea. Piensan que permite poner a prueba la compatibilidad sexual y de caracteres, lo que reduce el número de amargos divorcios. Las mujeres se sienten mejor porque no están presionadas para casarse ni se las estigmatiza cuando no lo hacen.

Estos son los argumentos teóricos que hacen preferible la cohabitación al matrimonio. El problema es que los argumentos basados en las pruebas muestran la superioridad del matrimonio sobre la cohabitación.

En un estudio publicado en 1999, dos conocidos sociólogos estadounidenses, David Popenoe y Barbara Dafoe Whitehead, del

contra la mujer y los malos tratos a los hijos es más probable que se den en parejas no casadas. Los que cohabitan suelen tener niveles más bajos de satisfacción y de bienestar que los casados”.

Los sociólogos reconocen que el reloj no se puede retrasar hasta los años cincuenta. Pero Popenoe y Whitehead advierten a los gobernantes que el crecimiento de las uniones de hecho está perjudicando la institución del matrimonio sin que ninguna alternativa viable lo esté reemplazando.

Otros coinciden en que vivir juntos antes del matrimonio aumenta el riesgo de divorcio. Pero afirman que



Las personas que han vivido antes con otras parejas son especialmente inconstantes.

esto se debe a que quienes eligen vivir juntos son sencillamente menos convencionales y menos dados al compromiso: son más proclives al divorcio.

Pero sería extraño que la cohabitación no afectara a la actitud que se tiene hacia el matrimonio, y esto es precisamente lo que sostienen Popenoe y Whitehead. Como en el matrimonio, las parejas de hecho comparten casa, cama, cuenta corriente (a veces) e incluso hijos; sin embargo, tienden a comprometerse mucho menos en sus relaciones y

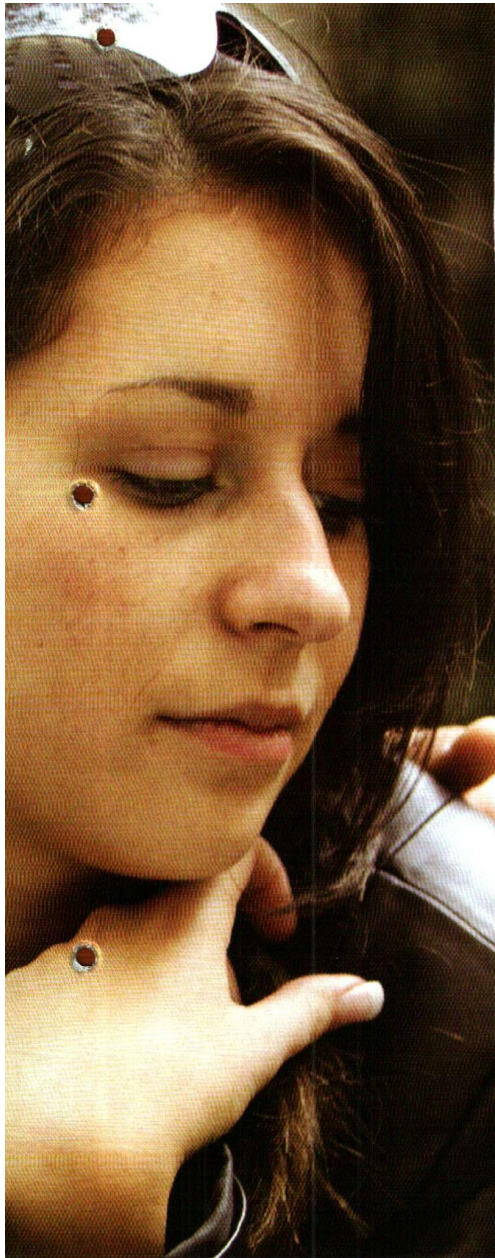
valoran mucho más su independencia. Los autores dicen que "es razonable esperar que una vez que se ha aprendido ese modelo de conducta de poco compromiso y gran autonomía, es más difícil cambiarlo".

MENOR COMPROMISO

Por ejemplo, un estudio de la Universidad de Pennsylvania, en 1997, concluía que "cuanto más tiempo pasan los jóvenes cohabitando, menos entusiasmo sienten hacia el matrimonio y los hijos". Las personas que han vivido antes con otras pare-

jas son especialmente inconstantes. "Toleran menos la insatisfacción y dejarán romper un matrimonio que de otro modo se podría haber salvado", dicen Popenoe y Whitehead.

Los matrimonios suelen estar también mejor económicamente. Los hombres casados, especialmente los que tienen hijos, tienden a ser más responsables y productivos y, por término medio, ganan más que los que cohabitan. Las parejas casadas también reciben más ayuda financiera del resto de la familia. Popenoe y Whitehead afirman que "los miem-



bros de la familia están más dispuestos a ayudar económicamente a los casados que a los simples amigos o amigas”.

Todo esto es natural, inclusive desde el punto de vista estrictamente económico. En otro estudio, Linda Waite, de la Universidad de Chicago, descubrió que las parejas casadas no sólo han hecho un contrato a largo plazo que favorece la inversión emocional; además, comparten recursos y son capaces de actuar como una pequeña compañía de seguros contra las incertidumbres de la vida. El

matrimonio también los conecta con la comunidad, que puede ofrecerles apoyo importante, emocional y social, en momentos de dificultades.

EN BUSCA DE LAS CAUSAS

Si las ventajas del matrimonio son tan obvias, ¿por qué se ha generalizado tanto la convivencia sin compromiso jurídico? Los autores sugieren algunas explicaciones.

Una es el largo espacio de tiempo entre el comienzo de la pubertad y el casamiento. Hoy, la gente joven dedica mucho más tiempo a prepararse profesionalmente. Es demasiado pronto para echar raíces, pero demasiado

temprano para ser una solución, pues corre más riesgo de romperse que el de los que se casan al final de la veintena.

EL INTERÉS SOCIAL DEL MATRIMONIO

Poco a poco, los gobiernos occidentales están siendo presionados para que institucionalicen las uniones de hecho, de modo que el matrimonio sea simplemente una opción más de estilo de vida. Esto ha sucedido ya en Suecia y Dinamarca, donde la cohabitación es una alternativa más que una antesala del casamiento, y donde casi todos los matrimonios están precedidos por la cohabitación.

Vivir juntos antes del matrimonio aumenta el riesgo de divorcio. La cohabitación no es inocua ni progresista.

tiempo como para no buscar compañía. Sin embargo, lo que ha hecho de esta situación una posible alternativa al casamiento ha sido la revolución sexual. La píldora y la relajación de las normas de la moralidad sexual han borrado el estigma de “vivir en pecado”. Junto con esto, ha habido otros factores importantes como la visión del matrimonio como una simple autosatisfacción romántica, el aumento del feminismo y el declive de la práctica religiosa.

La pobreza y el número creciente de hogares rotos también contribuyen a las estadísticas. Los jóvenes que han atravesado una infancia difícil son más dados a escapar de problemas familiares y refugiarse en relaciones de pareja, “aunque, por desgracia, esto aumenta la probabilidad de que surjan nuevas dificultades”.

Algunos observadores pesimistas argumentan que la atmósfera de la sociedad de hoy está tan erotizada, que la verdadera alternativa para la gente joven está entre una indeseable promiscuidad o unos años de cohabitación antes de casarse. El matrimonio

La pregunta de Popenoe y Whitehead es: ¿deben ceder los gobiernos ante lo que parece ser una presión irresistible a favor del cambio? Su respuesta es un firme no. “La convivencia antes del matrimonio ha demostrado ser incapaz de generar matrimonios felices y duraderos. Sólo el matrimonio garantiza un contrato implícito a largo plazo, permite compartir realmente recursos económicos y sociales y asegura la mejor conexión con la comunidad”.

Los autores afirman que los jóvenes tienen derecho a conocer la realidad sobre la cohabitación, sobre todo cuando la mayoría de ellos todavía sueña con un matrimonio feliz y con niños.

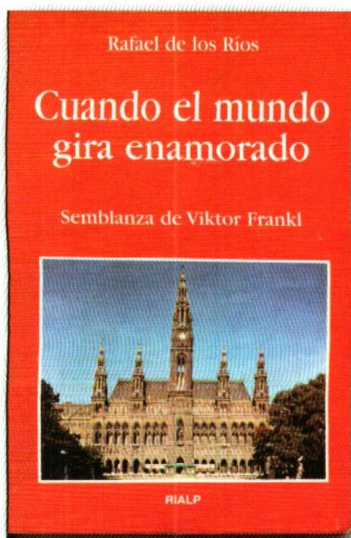
La cohabitación no es inocua ni progresista. No conducirá a un matrimonio más satisfactorio y puede que ni siquiera acabe en matrimonio. Como dice el viejo dicho: “Si consiguen la leche gratis, ¿por qué iban a comprar la vaca?”. #H

1 Adaptado del escrito de Lewis Lebaron en la revista australiana *Perspective* (agosto 1999) acerca de un estudio *Should We Live Together? What Young Adults Need to Know about Cohabitation before Marriage* por el National Marriage Project de la Universidad Rutgers en Estados Unidos.

Confidencias de casados famosos y felices

Claves para crecer como matrimonio

AUTOR: Gerardo Castillo
Amat Editorial
434 páginas



Cuando el mundo gira enamorado

AUTOR: Rafael De los Ríos
Editorial Rialp, Madrid, 2002
151 páginas

DESPUÉS DE LEER A DE LOS RÍOS, nos queda la certeza de que no hay sitio a la desesperanza. La vida de Viktor Frankl es un canto a la fortaleza de un hombre que no se dejó vencer por el horror del campo de concentración y en su lugar abrió su corazón a un amor que prodigó a todos. El siquiatra vienés había desarrollado

su teoría de la logoterapia antes de ingresar al campo de concentración, y allí la aplica entre sus compañeros de reclusión, mostrándoles cómo la necesidad de encontrarle un sentido a la vida les permite seguir adelante. Al terminar la guerra, Frankl encuentra un pendiente igual a uno que le regaló a su esposa, muerta en el Holocausto, con una inscripción que dice: "El mundo gira enamorado". El psiquiatra piensa: "Está ligeramente abollado, pero aún así el mundo sigue enamorado".



FRENTE AL ABUSO DE descripciones de fracaso conyugal que suelen inducir a un pesimismo estéril, veintiséis talentosos profesionales de diversos campos nos muestran que el "prestigio integral" también significa ser ejemplares como esposos y como padres.

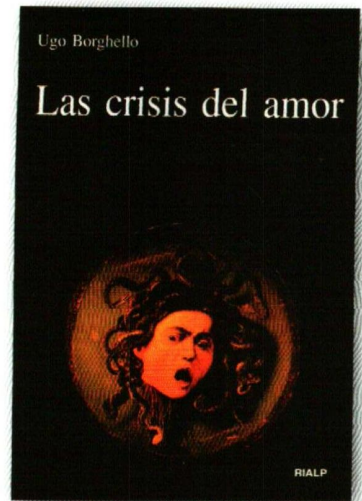
Al talento, la autoexigencia y el trabajo bien hecho, se une su faceta humana. Sus relatos destacan las claves para tener un amor siempre renovado, casi inmune al acecho de la rutina; son claves que permiten reforzar la comunicación conyugal, frente al riesgo de caer en estados de aislamiento y silencio, favorecidos actualmente por la adicción de uno de los cónyuges o de los dos a la Internet o la televisión. Estos personajes, que habitualmente preservan su intimidad y su vida privada, hicieron una excepción para contribuir a la felicidad, con su testimonio, de otros muchos matrimonios.

AUTOR: Antonio Vázquez
Ediciones Palabra
240 páginas

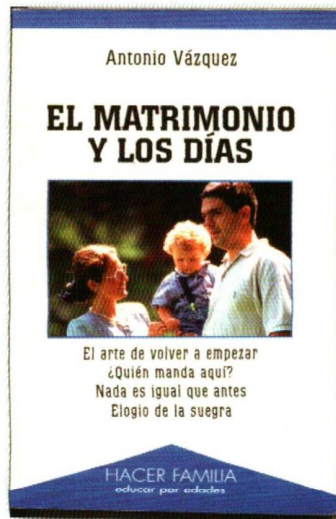
Las crisis del amor

EL OBJETIVO DE ESTE LIBRO ES detectar las incomprensiones que pueden llevar a una crisis conyugal. Borghello plantea las dificultades dentro del contexto sociológico y cultural del momento, y ofrece en la segunda parte unos ajustados consejos prácticos. Basada en una antropología cristiana, la reflexión de Borghello ayuda a prevenir rupturas y a evitar la respuesta cómoda de echar la culpa al cónyuge.

AUTOR: Ugo Borghello
Editorial Rial, España
204 páginas



El matrimonio y los días



ESTE LIBRO PRETENDE SITUAR AL LECTOR frente a la realidad de que la felicidad está en saber encontrar en los acontecimientos cotidianos de cada día, el lugar de encuentro de los cónyuges. Apoyado en las situaciones diarias aparecen los episodios que con frecuencia nos inquietan. Modos de luchar contra la rutina, falta de tiempo para hablar, el papel de la familia política en nuestra vida, dificultades que surgen en el uso del dinero, la sexualidad humana, el reparto de papeles entre marido y mujer. Apoyados en hechos reales, se analizan las posibilidades de mejorar nuestra relación, a la vez que se sugieren maneras de encauzar la vida real. Distribuido en capítulos cortos, la lectura resulta fácil y amena.

Conozca nuestros títulos:
Libros importados de:

familia
educación
filosofía
espiritualidad
teología
etc. y ya

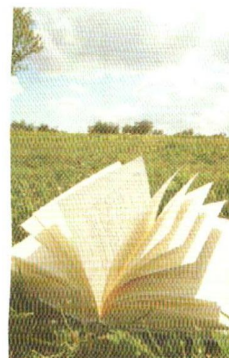
PROCOCODES

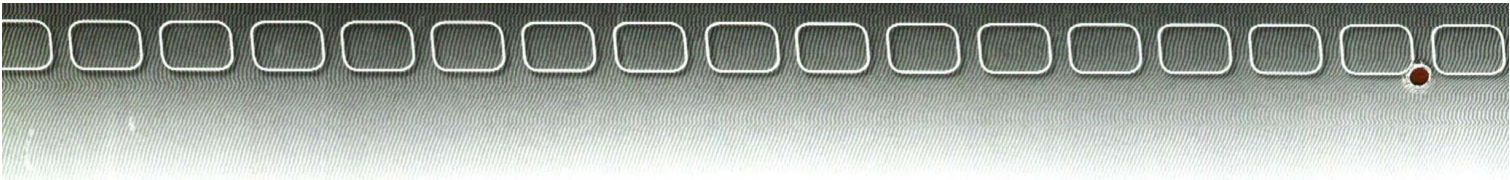
Corporación Promotora
del Desarrollo Colombiano



Transversal 55 A No 115 A 05 Conmutador: 613 0799
www.procodes.com email:ventas@procodes.com
Bogotá D.C. Colombia.

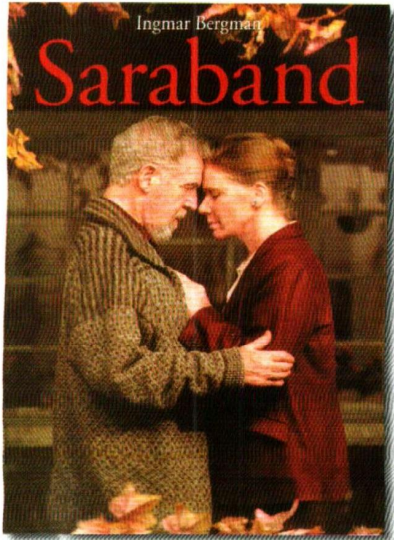
10% DE DESCUENTO PARA COMPRAS EN WWW.PROCODES.COM





CINE

Saraband



DIRECTOR: Ingmar Bergman.
GUIÓN: Ingmar Bergman.
ACTORES: Liv Ullmann, Erland Josephson, Börje Ahlstedt, Julia Dufvenius.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.
Duración: 107 minutos.



En videotiendas

La boda griega

UNA TREINTAÑERA DE ORIGEN griego, que vive en Chicago, decide casarse con un estadounidense. La familia de la chica, reacia a salir de su mundo heleno, se opondrá a dicha boda, aunque poco a poco ira flexibilizando su postura.

Los grandes temas que atraviesan la historia incluyen el irrenunciable valor de la familia, la necesidad de mantener viva la propia tradición, así como el cada vez más real problema de la multiculturalidad. Son ridiculizados con una inteligente ironía los nacionalismos cerrados, el rechazo de lo extranjero y el modelo de mujer

delgada y estilizada, mostrando cómo la belleza puede no tener nada que ver con eso.

Diálogos brillantes y buenas interpretaciones que van de la sobriedad al histerismo, y una banda sonora de música tradicional griega cierran esta fresca comedia .

DIRECTOR: Joel Zwick.
GUIÓN: Nia Vardalos.
ACTORES: Nia Vardalos, John Corbett, Michael Constantine, Lainie Kazan, Andrea Martin.
CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

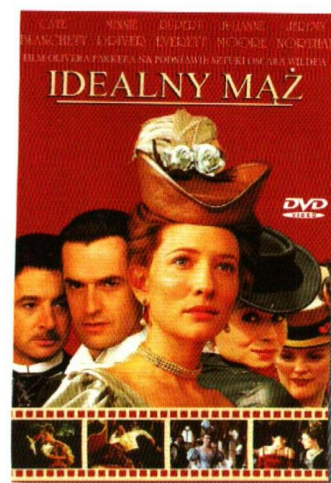
Esta película es el regalo de despedida de Ingmar Bergman: sus actores preferidos, conflictos emotivos lacerantes, historias marcadas por fracasos matrimoniales, la huella indeleble que deja un padre frío y cruel, amores posesivos, dependencias afectivas... Hay dos notas distintivas y propias. Un personaje del que sólo se nos muestra su fotografía, Anna, cuyo fallecimiento da lugar a que el mundo familiar estalle y los miembros de la familia (el abuelo, el padre y la nieta) parezcan astros desorbitados destinados a chocar y herirse mutuamente.

La segunda nota es su visión retrospectiva. El tiempo lo invade todo con su manto de tristeza, las huellas y heridas de la vida permanecen y sangran ante el más suave roce. Johannes no se puede liberar de una acuciante angustia que lo acosa; Marianne evoca hechos de su pasado que han quedado registrados en múltiples fotografías; se siente el paso del tiempo que los oprime. Los agobiados personajes que hurgan en su pasado se hallan aún poseídos por sus persistentes demonios interiores.



El esposo ideal

SIR ROBERT CHILTERN ES UN político brillante y un "perfecto caballero", esposo ideal para la cautivante Lady Chiltern. Admirados por todos, ellos son el retrato de la armonía matrimonial... hasta que la aventurera Mrs. Cheveley amenaza revelar un negro secreto del pasado de Sir Robert... La obra es la versión cinematográfica de la comedia de Oscar Wilde, y mantiene esa dosis fuerte de ironía y crítica social, bajo la cual navega una defensa sutil pero fuerte del valor y la durabilidad del amor, ofreciéndonos personajes complejos, humanos y creíbles. La única pena es el añadido de una escena de sexo que Wilde nunca necesitó.



En videotiendas

DIRECTOR: Barnaby Thompson.

GUIÓN: Oliver Parker.

ACTORES: Rupert Everett, Julianne Moore, Jeremy Northam, Cate Blanchett, Minnie Driver, John Wood, Lindsay Duncan, Peter Vaughan, Jeroen Krabbé, Marsha Fitzalan.

CLASIFICACIÓN: Jóvenes.



En videotiendas

DIRECTOR: Mark Levin.

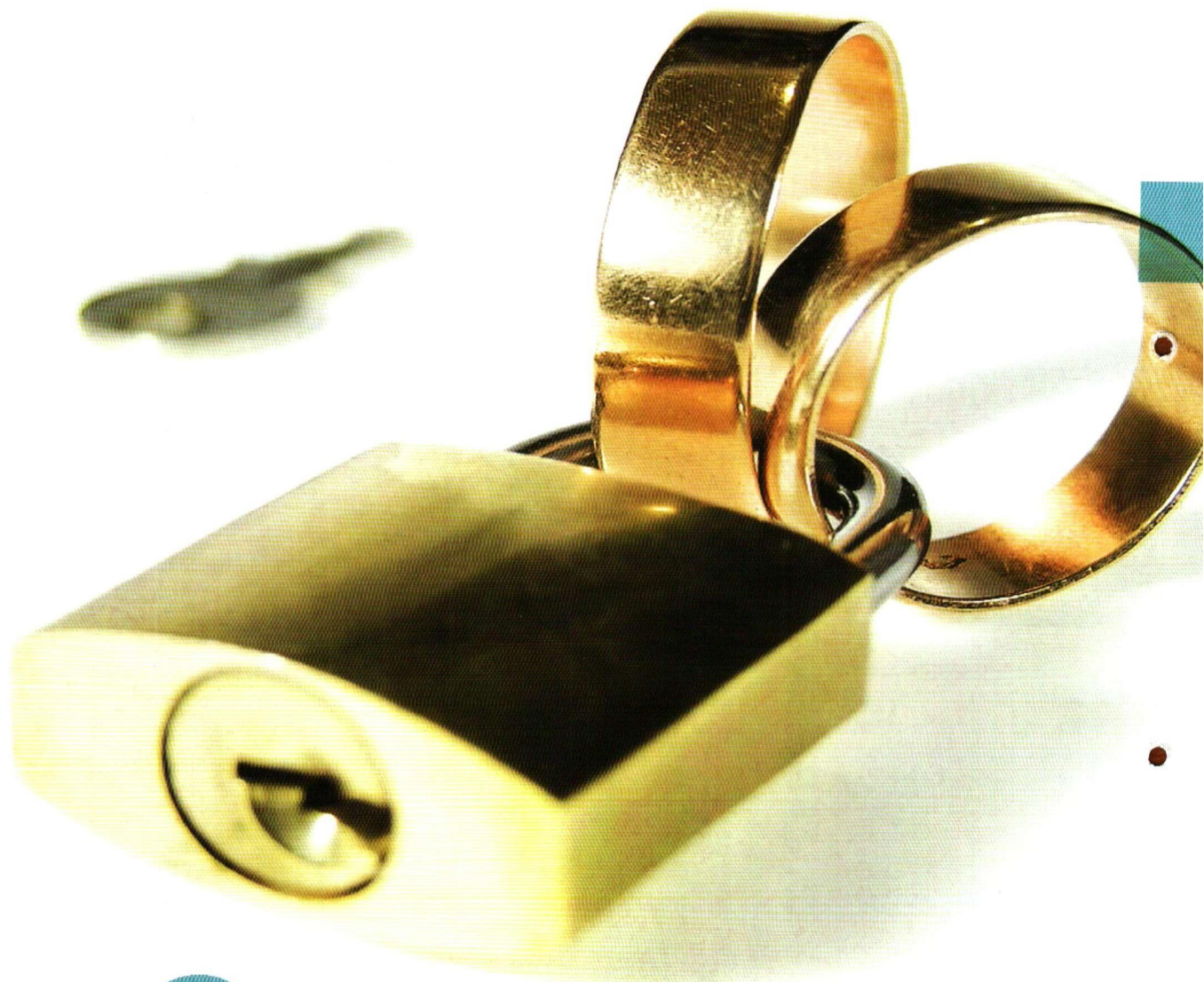
ACTORES: Josh Hutcherson, Charlie Ray, Bradley Whitford, Cynthia Nixon.

CLASIFICACIÓN: Jóvenes.

Duración: 90 minutos.

Pequeño Manhattan

MARK LEVIN QUIERE HABLARNOS del amor desde un punto de vista especial. Con Gabe, quien a los 10 años de edad piensa que las niñas son seres extraños... Hasta que le empieza a suceder algo desconocido cada vez que piensa en Rosemary, una compañera de clase. Y a través de estos niños, Levin desnuda al amor de adjetivos (lo accidental) para hablar del amor en sí (lo sustancial). Redescubre que lo que no nos atrevemos a expresar como adultos lo pudiéramos decir como niños, porque se nos olvidó al crecer. La frescura de Gabe y Rosemary, que quieren pensar como adultos aunque su comportamiento es de niños, genera una mezcla que provoca diversión.



¿Casarse ES obligarse?

POR TOMÁS MELENDO GRANADOS
Catedrático de Filosofía (Metafísica)
Universidad de Málaga (España)
tmelendo@masterenfamilias.com

Si antes de la boda los novios se aman de forma radicalmente gratuita, sin compromiso alguno, y pueden romper en cualquier instante, en el preciso momento del sí, se aman tanto, que son capaces de comprometerse a amarse de por vida.

Se puede ir más allá... y divertirse un poco, lo cual, si no me equivoco, transforma el matrimonio en una chifladura algo menos excéntrica y mucho más atractiva que cuando hablamos de la "grandeza de obligarse a amar", incluso a sabiendas de que ese "obligarse" es una magnífica manifestación de libertad, origen de nuevas libertades.

UNA LOCURA MESURADA

La reflexión sobre los excesivos fracasos matrimoniales que observamos hoy, y más aún la mayor frecuencia con que rompen los lazos quienes se han unido en convivencia cuasi-matrimonial, me ha llevado a advertir que la pretensión de obligarse a amar de por vida a otra persona, con total independencia de las circunstancias por las que una y otra atraviesen, si no fuera acompañada de un robustecimiento de la recíproca capacidad de amar, resultaría, en el fondo, una sublime ingenuidad, casi una demencia.

Semejante pretensión sería una auténtica chifladura si no incrementara de manera casi infinita la capacidad de amar... o previera los medios para fortificarla y hacerla crecer.

Según anticipé, en el mismo momento en que pronuncian el sí, y por pronunciarlo de manera libre y voluntaria, los nuevos cónyuges no solo se obligan sino que, sobre todo, se tornan mutuamente capaces de

El sí matrimonial es capaz de originar la obligación gozosa de amarse para siempre, porque simultáneamente hace posible esa entrega incondicionada e incondicionable: en las duras, en las más-duras... y en los gozos inefables de la vida conyugal y familiar.

(comenzar a) quererse con un amor situado a años luz por encima del que se podían ofrecer antes de esa donación total.

Sin ese "hacerse aptos", la pretensión de obligarse resultaría casi absurda.

Aunque no expone sus causas más profundas y lo sitúa en un horizonte más dilatado, Alberoni¹ recoge las dos caras de la cuestión: "El enamoramiento produce una transfiguración del mundo, una experiencia de lo sublime. Es locura, pero también descubrimiento de la propia verdad y del propio destino.

LO IMPORTANTE

Ya dije que lo importante para llevar a buen puerto un matrimonio es el amor. Es más, considero que haber centrado la clave de la vida conyugal en el amor mutuo, dejando de lado otras razones menos fundamentales, es una de las ganancias o conquistas teóricas más relevantes de los últimos tiempos respecto del matrimonio... por otra parte, tan maltratado.

Y añadido que, para poder amarse con un amor auténtico y del calibre que exige la vida en común, es absolutamente imprescindible haberse

En el momento de la boda, al entregarme por completo, doy todo lo que soy, lo que seré y, de una forma ciertamente distinta, pero no menos real, lo que he sido.

Es hambre y anhelo pero, al mismo tiempo, impulso, heroísmo y olvido de sí mismo. 'Te amo', para nosotros, no quiere decir solo 'me gustas', 'te quiero', 'te deseo', 'te tengo cariño' o 'siento afecto', sino 'tú eres para mí el único rostro entre los infinitos rostros del mundo, el único soñado, el único deseado, el único al que aspiro por encima de cualquier otra cosa y para siempre'. Como dice *El cantar de los cantares*: 'Sesenta son las reinas, ochenta las concubinas y muchísimas las doncellas, pero mi palomita virginal es una sola'.

habilitado para ello; que semejante capacitación es del todo imposible al margen de la entrega radical que se realiza al casarse... y que pone el cimiento imprescindible para empezar a construir amor conyugal (a "hacer el amor", en el sentido más noble y cetero de esta -hoy- un poco desgraciada expresión).

En otras palabras, lo importante, desde el punto de vista antropológico, no son ni "los papeles", ni "la bendición del cura".

Personalmente considero una inaceptable usurpación y, por eso,



A través del relato del amado, cada uno ve el mundo como él lo ha visto. Así, ellos funden sus vidas presentes y también sus pasadas.

me niego en rotundo a que me case ningún funcionario del Estado ni sacerdote alguno: me caso yo –y mi mujer– y justo y solo porque quiero y quiere ella; ningún otro está capacitado para hacerlo por mí; solo el libre consentimiento de los cónyuges realiza esa unión, con todos los efectos antropológicos que lleva aparejados.

Tener en cuenta la dimensión festiva es un buen modo de acceder a la realidad matrimonial, superando los espejismos del matrimonio legal. La unión matrimonial la produce el consentimiento por el que el hombre y la mujer se dan y aceptan mutuamente en alianza irrevocable. Donde falte este consentimiento no puede haber matrimonio y, por tan-

to, la celebración festiva resulta un sinsentido.

Sin embargo, para que lo importante –el amor– sea efectivamente viable, resulta del todo necesaria la acción de libre entrega por la que los cónyuges se dan el uno al otro en exclusiva y para siempre.

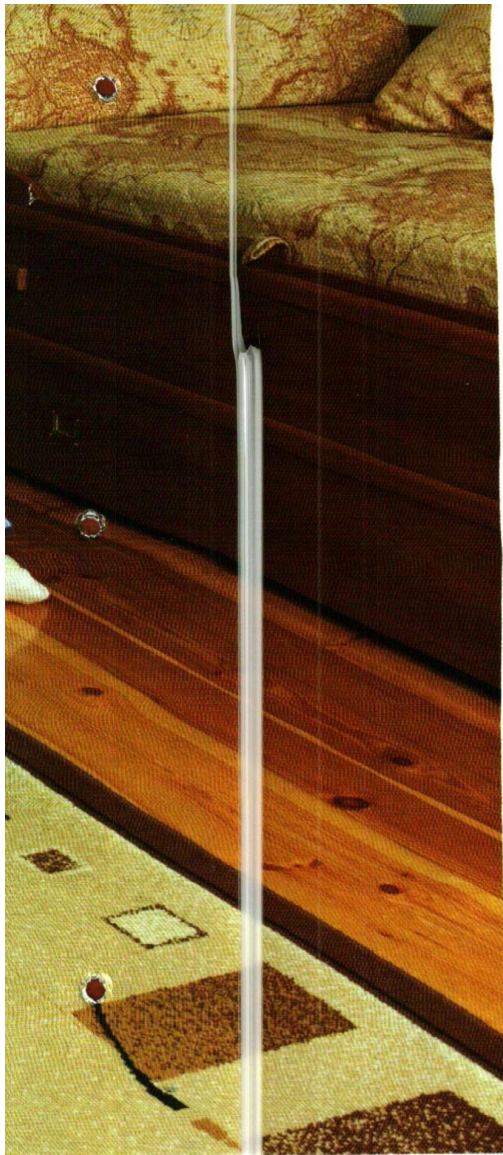
¿MOTIVOS CONCRETOS?

Por un lado, en el momento de la boda, al entregarme por completo, doy todo lo que soy, lo que seré y, de una forma ciertamente distinta, pero no menos real, lo que he sido.

A lo que suelo añadir que al acoger a la persona íntegra del cónyuge y, con ella, su pasado, el sí recíproco posee una maravillosa ca-

pacidad: la de eliminar cuanto de negativo el otro hubiera podido realizar en el pretérito... que ya conocemos, puesto que nos lo ha contado, y que de ningún modo se opone a la aceptación sin reservas por nuestra parte de la totalidad de su ser...

En un contexto más amplio, Alberoni apunta a ambos extremos: donación del pasado y perdón. "Todos los viejos traumas, los viejos dolores, los viejos amores son suprimidos, desvalorizados. Emergemos sin rencores ni ataduras. Este proceso, los enamorados lo realizan juntos, contándose su vida. Se confían sus flaquezas y errores. Descubren también las huellas, los presagios del amor que hoy los une. A través del relato del amado, cada uno ve



el mundo como él lo ha visto. Así, ellos funden sus vidas presentes y también sus pasadas. Las integran hasta conseguir una historia común, tener una común identidad en el tiempo".

Por otra parte, las consecuencias del sí matrimonial son enormes porque lo que en fin de cuentas damos en ese instante es lo más íntimo de nosotros mismos y lo que más radicalmente nos constituye como personas: nuestra capacidad de amar (correlativa al acto personal de ser, como alguna vez he explicado).

Al casarnos nos comprometemos justamente a amar de por vida al otro cónyuge, con independencia de las circunstancias en que ambos nos encontremos. Y como ese amor

implica o envuelve cuanto somos, podemos, tenemos, anhelamos..., el alcance de la entrega y la intensidad del amor que la sustenta son difícilmente igualables por ningún otro acto amoroso que se pueda realizar en esta vida.

También lo serán sus efectos y, en concreto, la intensificación de nuestra capacidad de querer.

En conclusión: la boda constituye la condición de posibilidad, el requisito ineludible, para que dos personas puedan (empezar a) quererse con la fuerza y la constancia que exige un amor como el matrimonial.

En el matrimonio, el hábito o virtud creados gracias al "sí", permite a cada uno de los cónyuges, justo en el instante en que se casan y como producto de la entrega sin reservas, fundamentalmente:

- fijar de manera definitiva el objeto de sus amores en aquel o aquella a quien se ha ofrendado,

De nuevo es una visión correcta, pero muy pobretona, de andar por casa.

Ante cualquier acción que realizamos, nuestra persona responde de inmediato mejorando o empeorando, haciéndonos más capaces de obrar de nuevo, mejor y con más facilidad, en el mismo sentido... bueno o malo: quien se acostumbra a robar se va haciendo un ladrón; el que miente, un mentiroso; el que emprende grandes empresas en bien de los demás, una persona magnánima...

Esa respuesta, que nos marca queramos o no, es la verdadera responsabilidad: el modo como nuestro ser responde y se modifica en función de nuestras actuaciones.

Pongámonos en el supuesto de acciones buenas, que me parece que es donde hay que situar el matrimonio. Cada una de ellas nos mejora y nos hace más capaces de realizar fácilmente, sin apenas ne-

Cuando queremos bien, generamos en nosotros, poco a poco, el incremento paulatino de la capacidad de amar.

- hacer crecer tal amor en la dirección emprendida -lo que lleva consigo una mayor capacidad de amar también en otros ámbitos-,

- y transformar el cuerpo sexuado en vehículo eficaz (de la culminación) de la entrega de la propia persona...

Todo ello, absolutamente imposible al margen de la boda.

HABILITARSE... MÁS O MENOS

A veces entendemos la responsabilidad como la cuenta que habremos de dar -¡si nos pillan!- por lo que hemos hecho mal o -nos encargamos nosotros de dejarlo claro- por lo bueno que hay en nuestra vida.

cesidad de deliberar, con gusto y sin equivocarnos, el mismo tipo de operaciones.

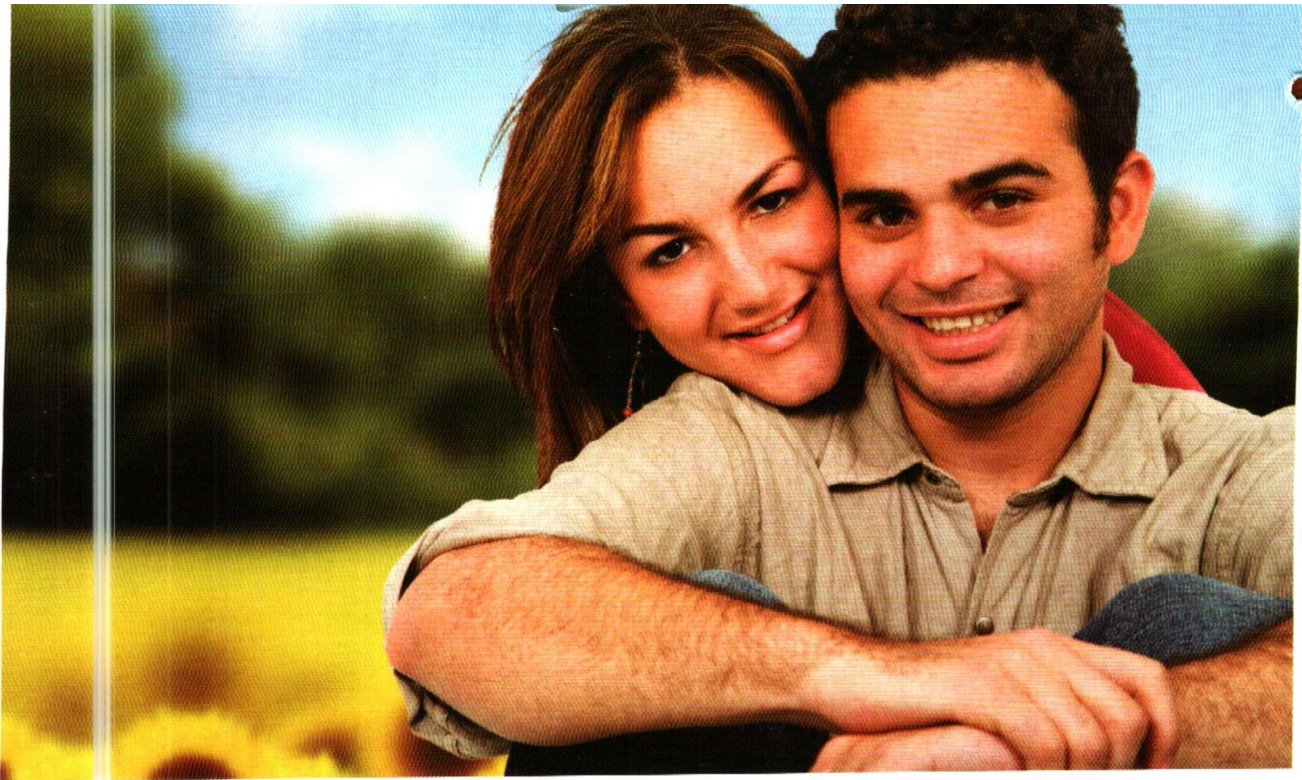
Cuando queremos bien, vamos generando en nosotros, poco a poco, el incremento paulatino de la capacidad de amar.

LA MAYOR AVENTURA

Y casi en el término de esa línea ascendente, y en lo que atañe al amor, se sitúa el "sí" de la boda.

Como apuntaba, varón y mujer son seres-para-el-amor; y la culminación y mayor expresión de todo amor es la entrega.

Cuando esa entrega es sincera, profunda, total y de por vida, ¿cómo no va a responder nuestra



persona... ese solo acto!- incrementando de una forma impensable su capacidad de querer?

¡Ahí se encuentra la razón antropológica más de fondo de la necesidad -qué mal suena- de casarse! El motivo más encantador para decir un sí que nos permita iniciar la gran aventura del matrimonio: el camino que nos llevará hasta nuestra plenitud personal y nuestra felicidad... siempre que, día a día, minuto a minuto, sigamos alimentando ese modo superior de querer al otro.

Una cita de Carreras², porque viene al caso: "Por muy extendida que esté la práctica del divorcio, lo cierto es que aún sigue siendo lo normal que las parejas de casados sean fieles al pacto de amor contraído y que demuestren, de este modo, que es posible un amor que se mantiene en pie 'en las alegrías y en las penas, en la salud y en la enfermedad'. Esta fidelidad es justamente lo que se celebra en las nupcias, aunque los invitados e inclusive los mismos esposos no sean plenamente conscientes de ello..."

¿Que todo esto resulta demasiado utópico? ¡Qué lástima! Da la impresión de que quien así opina ha echado a perder el espíritu aventurero: que ni siquiera sabe en qué consiste.

Para que el amor sea efectivamente viable, resulta del todo necesaria la acción de libre entrega por la que los cónyuges se dan el uno al otro en exclusiva y para siempre.

Pues lo más propio de una aventura es que quienes la emprenden se ponen una meta alta, con clara conciencia de que vale la pena; no tienen ninguna seguridad, aunque sí plena confianza, en que van a lograr su objetivo (de lo contrario, ¿dónde queda la gracia de la aventura?); una vez que la inician, no permiten que las dificultades y los contratiempos, o los imprevistos, sofoquen la ilusión inicial ni les impidan recrearse en lo que ya han avanzado; la mirada fija en el fin, en el triunfo, hace que, a cada paso, renueven las energías -¡y las agallas!- para seguir adelante... y pongan los medios oportunos para lograrlo.

Si enfocamos de este modo el matrimonio, contando con las fuerzas que nos proporciona el habernos casado, sí será ciertamente una aventura maravillosa.

No lo será, sin embargo, si por ignorancia, dejadez o desprecio hemos decidido que la boda constituye un mero trámite y no nos hemos capacitado para querer con un amor relevante, aventurado y venturoso; más todavía, con ese acto-omisión contrario al que aumentaría nuestro vigor amoroso- nos vamos incapacitando paulatinamente para amar de la forma correcta... como quien se deja vencer por la pereza a la hora de levantarse -¡o de acostarse, que eso sí que tiene mérito!- cada vez le resultará más complicado hacerlo del modo oportuno.

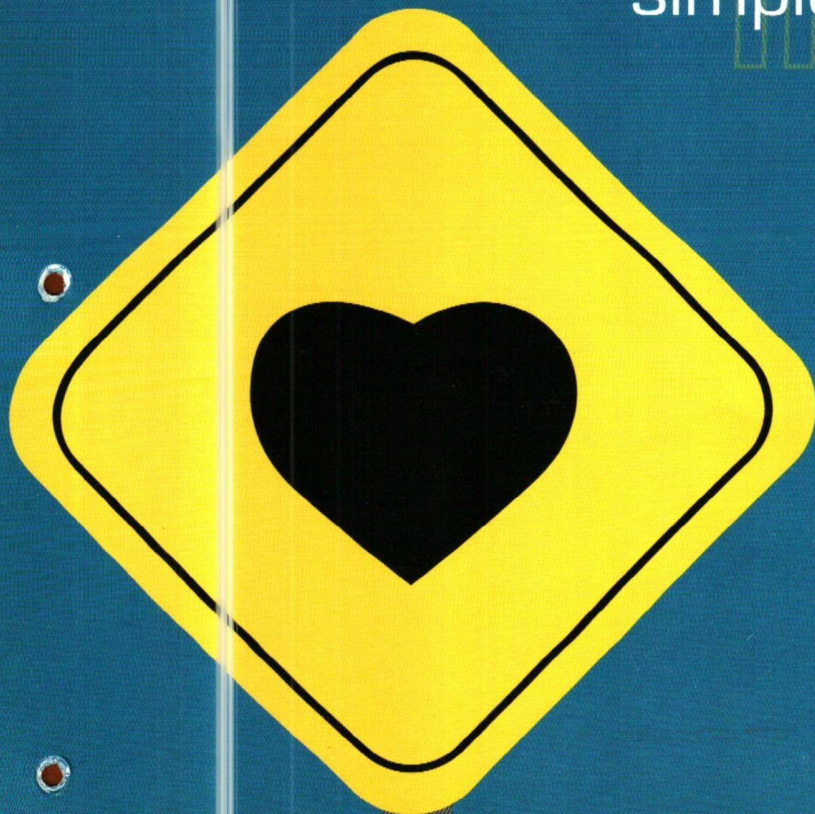
Si justo por el hecho de contraer matrimonio, nos ponemos en condiciones de dedicarnos a lo efectivamente importante, el amor, no cabe la menor duda, ¡vale la pena casarse! #

1. Sociólogo italiano conocido por estudios sobre sentimientos como el amor, el enamoramiento, la amistad, la envidia, el altruismo y los valores que guían la acción cotidiana.

2. Joan Carreras del Rincón. *Las bodas. Sexo, fiesta y derecho*. Ediciones Rialp.



Hay **momentos** en la vida que requieren **más** que una simple **indicación**.



La **FAMILIA** es:

El núcleo esencial de la sociedad. Ámbito por excelencia para el desarrollo de la persona humana.

El **INSTITUTO DE LA FAMILIA** de la Universidad de La Sabana cuenta con expertos en la dinámica familiar, que le ayudarán a enfrentar sus conflictos personales y a encontrarles la mejor solución, para lograr la armonía que siempre ha querido en su hogar.

Brindamos asesoría Personal y Familiar en:

- ◆ Conflictos familiares y conyugales
- ◆ Calidad de las relaciones familiares
- ◆ Educación de hábitos en los hijos
- ◆ Edad preescolar
- ◆ Edad escolar
- ◆ Pubertad
- ◆ Adolescencia
- ◆ Autoestima
- ◆ Autoridad en la familia
- ◆ Afectividad y Sexualidad



**Universidad
de La Sabana**
INSTITUTO DE LA FAMILIA

Universidad de La Sabana, Campus Universitario del Puente del Común, Km. 21, Autopista Norte de Bogotá D.C., Chía, Cundinamarca, Colombia
Call center: 861 5055/ 6666 Exts: 1435/ 1427/ 1433 Fax: Ext. 1436 Apartado: 140013
instituto.familia@unisabana.edu.co www.unisabana.edu.co



Universidad de La Sabana

INSTITUTO DE POSTGRADOS

Miembro de la Red Colombiana de Postgrados. RCP.

INSCRIPCIONES ABIERTAS

DERECHO

| | |
|---|---------------|
| Especialización en Fundamentos Jurídicos para la Gerencia Reg. Calificado SNIES 52701 | Abril de 2008 |
| Especialización en Derecho de la Responsabilidad Reg. Calificado SNIES 52334 en alianza estratégica con el Instituto Antioqueño de Responsabilidad Civil y del Estado. | Abril de 2008 |
| Especialización en Derecho Comercial Reg. Calificado SNIES 52332 | Abril de 2008 |
| Especialización en Contratación Estatal Reg. Calificado SNIES 52624 | Abril de 2008 |
| Especialización en Mediación de Conflictos Reg. Calificado SNIES 171153030692517511501 En convenio con el Instituto Kurt Bosch de Suiza y la Cámara de Comercio de Bogotá. Doble título Colombia - Suiza | Abril de 2008 |
| Especialización en Seguros y Seguridad Social Reg. Calificado SNIES 171153680002517511100 | Abril de 2008 |

FINANZAS Y ECONOMÍA

| | |
|---|---------------|
| Especialización en Finanzas y Negocios Internacionales Reg. Calificado SNIES 171153826582517511100 | Abril de 2008 |
| Especialización en Finanzas y Mercado de Capitales Reg. Calificado SNIES 171153320002517511100 En convenio con la Bolsa de Valores de Colombia, incluye Certificado de la BVC | Abril de 2008 |

GESTIÓN

| | |
|--|---------------|
| Especialización en Gerencia Estratégica Reg. Calificado SNIES 171156580002517511100 | Abril de 2008 |
| Especialización en Gerencia Comercial Reg. Calificado SNIES 171156580852517511100 Énfasis en Ventas, Comercio Exterior o Compras | Abril de 2008 |
| Especialización en Gerencia del Servicio Reg. Calificado SNIES 171153380451100111100 | Abril de 2008 |
| Especialización en Gestión para el Desarrollo Humano en la Organización Reg. Calificado SNIES 171153036582517513100 | Abril de 2008 |
| Especialización en Gerencia de la Comunicación Organizacional Reg. Calificado SNIES 171156580452517511100 | Abril de 2008 |

INGENIERÍA Y TECNOLOGÍA

| | |
|--|---------------|
| Especialización en Gerencia Logística Reg. Calificado SNIES 52333 | Abril de 2008 |
| Especialización en Gerencia de Producción y Operaciones Reg. Calificado SNIES 171156580502517511100 | Abril de 2008 |
| Especialización en Ingeniería Ambiental Reg. SNIES 171156200002517511100 | Abril de 2008 |

CIENCIAS SOCIALES

| | |
|--|--|
| Especialización en Desarrollo Personal y Familiar Reg. Calificado SNIES 171153060852517512300 | Febrero 2008 |
| Especialización en Gerencia Educativa Reg. Calificado SNIES 171153712002517513100 | Jornada Vacacional Dic. 3 de 2007 Jornada Sabatina Feb. de 2008 |



INFORMES E INSCRIPCIONES

861 5555 / 6666 Ext. 4425 - 1808- 1873
postgrados@unisabana.edu.co - www.unisabana.edu.co
Campus Universitario Puente del Común, Chia