



CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

JOSÉ M^a MORA

Quizás sean las crisis del adolescente las más conocidas de la gente, y las más estudiadas por los profesionales de la psicología y psiquiatría. Pero siendo muy importantes estas crisis, el presente escrito va expresamente dirigido a las que se producen en momentos, digamos, avanzados de la vida. Crisis de indudable relieve denominadas con distinto nombre por quienes han reparado en ellas: *crisis del nido vacío*, *crisis del último tren*, *crisis de los 40*, *de los 50 o de los 60*, que igual da una década antes o después, *crisis de la edad madura*, *crisis del declinar de la vida...* Estas crisis afectan tanto a hombres como a mujeres y reúnen un ramillete de reacciones, pero sobre todo de decisiones, con capacidad para conmover hondamente no solo la propia vida sino también la de los demás

Las crisis que desembocan en una ruptura matrimonial son especialmente traumáticas. En muchas ocasiones se trata de hombres, menos veces de mujeres, que de forma un tanto abrupta le sueltan al cónyuge un órdago parecido a: "Yo te quiero y reconozco lo mucho que vales, pero creo que ha llegado el momento de poner fin a nuestro matrimonio. Seamos sinceros: entre nosotros no hay amor, ¿para que seguir juntos? Busquemos la felicidad cada uno por nuestro lado; será lo mejor para los dos." ¡Terrible! Y lo peor de todo es que este tipo de decisiones, tan desprovistas de humanidad por la indiferencia hacia el sufrimiento que provocan y la inconsciencia de la gravedad del hecho, son compartidas por amplios sectores de nuestra sociedad.

No vale el espanto, ni el clamoroso asombro ante el fracaso de matrimonios que creíamos hechos para la eternidad. El frío análisis de estos hechos descubre muchas veces la decepción de una persona que, ya pasado el ecuador de la vida, no ha encontrado la felicidad que esperaba; y que sin duda alguna guarda en su alma desencantos y amarguras. Una felicidad que pensaba tenía derecho y que años atrás imaginó disfrutaría un día, y ahora, de seguir todo igual, no la alcanzará nunca. Po-

demostramos ver en estas decisiones una actuación a la desesperada en pos de la felicidad de quien para sí se dice: "o ahora o nunca".

Cada uno de los pensamientos de tal hombre nos descubre la urdimbre de su mente y la raíz de su erróneo proceder: es el hombre que no cree en la vida eterna, y sonríe escéptico cuando oye hablar de la bienaventuranza futura. Así se comprende que todos sus afanes los cifre en esta vida terrenal. Si con la muerte todo se acaba, será preciso apremiarse para arañar algo bueno de este mundo, antes de que llegue la fatídica hora.

Por otra parte su concepto de felicidad es egocéntrico, lo que quiere decir que tan solo preocupándose de sí mismo, de sus intereses, gustos y caprichos pien-

sa alcanzarla; y los demás, los seres de su entorno familiar, juzgados en su aviesa y parcial visión obstáculos en sus dorados proyectos, por más que le duela, habrá de apartarlos de su camino. Su esfuerzo por alcanzar la felicidad se representa con esa famosa metáfora del que corre tras una mariposa y no consigue atraparla.

**UNA ACTUACIÓN A LA
DESESPERADA EN POS DE
LA FELICIDAD DE QUIEN SE
DICE: "O AHORA O NUNCA"**



Para un cristiano el camino que conduce a la felicidad es muy distinto y más fácil, y no precisa destrozarse ningún matrimonio. Empieza por el olvido de uno mismo: "Pregúntate si eres feliz y dejarás de serlo", decía hace tiempo John Stuart Mill; pasa por la tranquilidad de conciencia; por la satisfacción de la obra y del trabajo bien hechos; por la entrega absorbente a una causa justa; por la ayuda desinteresada a todo aquel que la necesite; por la confianza en el amor de Dios y en su divina misericordia.



**CENTRO DE ORIENTACIÓN
FAMILIAR DIOCESANO
"SAGRADA FAMILIA"**

DIRECTOR: JOSÉ M^º MORA MONTES
NEUROPSIQUIATRA

**Servicio especializado de atención
integral a los problemas familiares**

- Terapia familiar y multidisciplinar
- Orientación matrimonial y familiar
 - Orientación en la sexualidad
 - Comunicación en la pareja
- Conocimiento de la fertilidad
 - Educación de los hijos
 - Prevención del aborto
- Formación para la vida y el amor
 - Atención personalizada

INFORMACIÓN Y CITAS

LUNES A VIERNES DE 18 A 20 H

C/. Diego María Crehuet 14, 1º B

Teléfono: 927 241827

<http://www.familiayvidacc.es/COF/>

Tres ideas para tener un buen matrimonio

Pretender reducir el éxito del matrimonio a tres ideas es como poco, una ingenuidad. Sin embargo, pocas ideas, si son nucleares, sí que pueden inspirar y ser útiles. Esa es mi idea de hoy.

- ♥ La primera y fundamental es creer realmente que el matrimonio es para toda la vida. Comenzar algo tan comprometido pensando que tiene fecha de caducidad supone bajar el nivel, rendirse antes de comenzar, pretender vivir de las rentas del noviazgo... Nuestra limitación es que no estamos acostumbrados a "quemar las naves", todo en la vida actual es reversible. Obviamente esto nos lleva a un tema crucial, no casarse con cualquiera. Saber elegir, estar unidos por algo más que los afectos. "Quemar las naves" los dos.
- ♥ La siguiente idea es creerse que es posible el matrimonio para siempre. Que no es sólo una teoría bonita, sino una meta alcanzable. Me parece fundamental tener una visión positiva de la vida, esa visión será la que alimente el día a día, la que ayudará a superar las dificultades.
- ♥ Y por último, enamorarse cada día. Sorprenderse ante lo pequeño y cotidiano. Saber renunciar a egoísmos, disculpar, ceder, sonreír. Buscar juntos el Bien.

¿Lo fundamental? Estar de acuerdo los dos en estas tres ideas y querer llevarlas a cabo juntos. Antes de casaros, hablarlo. Si no estáis de acuerdo, no vale la pena "quemar las naves".

El blog de Anibal Cuevas.

Ser audaces defendiendo la familia

<http://anibalcuevas.wordpress.com>

LA SEÑAL DE LA CRUZ

Otro nuevo curso, felicidades... ¿Por qué? Porque seguimos aquí... por la vida... por tantas cosas buenas...

Como siempre, os sugiero algunas pequeñas ideas que nos pueden ayudar con nuestros hijos o nuestros nietos. ¿Qué os parece si a los más pequeños les enseñamos a signarse y a santiguarse? Les vendrá muy bien a los que ya están preparando su Primera Comunión.

Comenzaremos poniéndonos al lado del niño, delante de un espejo, porque si nos ponemos enfrente, hará la cruz al revés.

Entonces, les explicaremos que hacemos tres cruces diciendo: "Por la señal de la Santa Cruz, de nuestros enemigos, líbranos, Señor, Dios Nuestro". La primera cruz sobre la frente, para que nos libre Dios de los malos pensamientos (los pensamientos están ahí, en la cabeza); la segunda, sobre la boca, para que nos libre Dios de las malas

palabras, y la tercera, para que nos libre Dios de las malas obras y deseos, sobre el pecho, cerca del corazón, porque con él deseamos lo bueno, lo noble, el perdón...

Luego haremos una cruz grande que abarque a todas, diciendo: "en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo, amén", y les explicaremos que hacemos la *Señal de la Cruz* porque en la cruz murió Jesucristo para abrirnos el camino al Cielo y es la señal del cristiano.

Y no nos besamos el dedo. Yo no sé de dónde ha venido esa costumbre, pero el dedo no se besa.

Espero que estos pequeños consejos os sirvan y no deis por hecho que lo saben porque ya se lo han enseñado en el *cole*, os sorprenderá comprobar los resultados. Además, esto es tarea de la familia.

*Un abrazo
de una madre de familia*

