



Detalle de la basílica de la Sagrada Familia (Barcelona, España)

## 52 LOS MOMENTOS DE CRISIS siempre han existido y siempre existirán

Con el riesgo de parecer simplistas, podríamos decir sin ambages que no es malo padecer una crisis; sí sería malo no saber cómo afrontarla.

En este sentido es sumamente interesante leer y meditar lo que Francisco ha escrito sobre estas tres expresiones: **crisis, angustias y dificultades**.

Importante: él no ha afirmado que debemos evitar las crisis a toda costa, sino que debemos saber cómo salir al paso de estas situaciones cuando se presenten, dando por supuesto que algunas crisis se presentarán en algún momento de la vida familiar.

Como ya es habitual, el realismo de Francisco nos acompaña, y es bueno prestarle atención. He aquí sus consejos y advertencias:

**«La vida de cada familia está surcada por crisis de todo tipo, y estas también son parte de su dramática belleza.»**

Hay que ayudar a las parejas a descubrir que el esfuerzo por superar una crisis no debilita su relación; al contrario, este esfuerzo puede hacer que la relación mejore, y así asentar y madurar el buen vino de la unión.

**La vida en común no disminuye la felicidad de los cónyuges, sino que la aumenta;** cada nuevo paso a lo largo del camino puede ayudar a las parejas a descubrir nuevos caminos hacia la felicidad. **Cada crisis implica un aprendizaje en el crecimiento de los dos, y también ayuda a comprender un poco más lo que significa estar casado.**

Los cónyuges no deben resignarse de ningún modo a una inevitable espiral descendente, a una soportable mediocridad. Al contrario, cuando el matrimonio se asume como un desafío que implica la superación de obstáculos, **cada crisis se convierte en una oportunidad de permitir que el vino de su relación envejezca y mejore.** Las parejas se beneficiarán de la ayuda que reciban para superar las crisis, afrontar los desafíos y reconocer que estos forman parte de la vida familiar. [...]

**Cada crisis comporta una lección que nos enseña cosas no sabidas; debemos aprender a escucharla con el oído de nuestro corazón» (AL 232).**

Las crisis forman parte de la vida y deben ser afrontadas con las actitudes adecuadas. Ni el miedo a la crisis, ni el rechazo o la negación de la crisis ayudan a superarla. Francisco lo advierte con suma claridad.

**«Ante la crisis tendemos a reaccionar a la defensiva, al creer que no podremos controlarla o que superará nuestra capacidad; esto provoca inquietud.**

En esta situación reaccionamos negando el problema, escondiéndolo o bien relativizando su importancia, dando por supuesto que la crisis no tardará en desvanecerse. Esta actitud no ayuda; solo complica las cosas, consume energía y retrasa la superación de la crisis. El vínculo conyugal se deteriora y la comunicación entre los esposos empeora.

**«Cuando los problemas no se afrontan, la comunicación es la primera en sufrir las consecuencias.** Poco a poco, “la persona que amo” pasa a ser “mi pareja”; luego, “el padre o la madre de mis hijos”; y, al final, “un extraño”» (AL 233).<sup>[1]</sup>

Sobre todo, las crisis que surjan en la relación conyugal nunca deben ser consideradas «unipersonales»: afectan a los dos cónyuges, no a uno solo.

**«Los esposos deben afrontar las crisis los dos juntos. Esto no es fácil, porque a veces las personas se retraen para no manifestar lo que sienten, o bien se encierran en un silencio cobarde.** En estas circunstancias, lo que importa es crear oportunidades para comunicarse de corazón a corazón» (AL 234).

**«Algunas crisis suelen ocurrir en todos los matrimonios.** He aquí unos ejemplos: los recién casados deben aprender cómo aceptar sus diferencias y cómo independizarse de sus padres; la llegada del primer hijo comporta nuevos desafíos emocionales; la crianza de los hijos pequeños requiere un cambio en el estilo de vida, mientras que el despertar de la adolescencia causa desasosiego, frustración e incluso tensión entre los esposos; el “nido vacío” obliga a la pareja a redefinir su relación, y la necesidad de cuidar a los padres ancianos comporta la adopción de decisiones difíciles. **Todas estas situaciones son exigentes y pueden causar aprensión, sentimientos de culpa, depresión y cansancio, con evidentes repercusiones en todo matrimonio»** (AL 235).

**«A estas crisis cabe añadir las crisis personales que afectan a la vida de pareja, relacionadas con la economía del hogar o las cuestiones laborales, afectivas, sociales, espirituales»** (AL 236).

- ¿Has tenido la oportunidad de afrontar y superar crisis en el hogar familiar? ¿Puedes afirmar que el resultado ha sido satisfactorio?
- ¿Cómo valoras el diálogo en los momentos de crisis en la pareja? ¿Qué características debe tener este diálogo?

**edebé**

Extracto del libro *Exhortación del PAPA FRANCISCO — LA ALEGRÍA DEL AMOR*  
Selección y desarrollo: FRANCESC RIU y MARGARIDA MOGAS