



LA RAZÓN HISTÓRICA. Revista hispanoamericana de Historia de las Ideas. ISSN 1989-2659

La crisis económica y los conflictos conyugales

Aquilino Polaino-Lorente.

Catedrático de Psicopatología. Facultad de Medicina. USP-CEU.

Introducción

La crisis económica y el incremento de la ansiedad

Trabajo y familia.

Liderazgo y relaciones conyugales

La intolerancia a la frustración

Para hacer frente a la crisis: La familia

Introducción

La actual crisis económica globalizada parece ensañarse con todo lo que encuentra a su paso. Las estructuras familiares son también afectadas por ella, retorciéndolas, tergiversándolas y empobreciéndolas. El impacto de estos efectos son todavía más intensos en países como el nuestro, en que la crisis es más profunda y acuciante, además de más compleja.

Una consideración superficial del problema llevaría a la conclusión de que la crisis económica es la causa principal de los actuales conflictos conyugales y el malestar de las familias que de ellos derivan. Sin embargo, cabe formular algunas cuestiones al respecto, a fin de dilucidar –si fuera posible- cuál es la interacción entre crisis económica y crisis familiar, y cómo la familia puede contribuir a su alivio o solución.

En las líneas que siguen, se tratará de reflexionar sobre ciertos datos para intentar dar respuesta a algunas de las cuestiones que a continuación se formulan: ¿Han aumentado o disminuido los conflictos conyugales a causa de la crisis económica? ¿Es que acaso la crisis de la familia no fue anterior en el tiempo a la crisis económica? ¿Puede sostenerse un cierto condicionamiento de la crisis económica a causa de la crisis de la familia? ¿Hay algún tipo de relación entre ellas?[1].

Para este propósito parece conveniente recordar aquí algunos datos acerca de la situación de la familia española antes y durante la emergencia de la crisis económica. La *tasa de nupcialidad* (nº de matrimonios/1000 habitantes) se ha desplomado: del 5.88 (en 1980) al 4.7 (en 2006) y al 3,6 (en 2010). El número de matrimonios que se celebra anualmente en España decrece. No ha sucedido lo mismo en Francia e Italia, probablemente porque no modificaron sus leyes en el sentido del “divorcio exprés”. [2]

Al mismo tiempo, *los jóvenes se casan cada vez más tarde*, lo que parece condicionar poderosamente el número de hijos. Más concretamente, las españolas (30,88 años) junto a las italianas y holandesas son las mujeres de la CE-27 que más tarde tienen su primer hijo [3]. En apenas 25 años, los europeos han retrasado en más de 5 años la edad en que comienzan a contraer matrimonio. La media de las españolas tiene su primer hijo a los 32 años.

Los jóvenes se casan cada vez menos: 161.345 parejas en 2011, lo que supuso un descenso del 4.4% respecto del año anterior. [4] Este progresivo y abrupto cambio cultural respecto del matrimonio y la familia es todavía más relevante si establecemos la comparación entre la actualidad y tres décadas atrás: frente a 259.000 matrimonios (para 36 millones de habitantes) celebrados en 1976, nos encontramos con 161.345 matrimonios (para 47 millones de habitantes) contraídos en 2011. [5]

La baja nupcialidad condiciona la *baja natalidad*, que ha ido disminuyendo de forma continua y progresiva hasta llegar a los 1,35 hijos por mujer. [6] Se recuerda

que la tasa para mantener el relevo poblacional es de 2,1 hijos por mujer. De aquí que se hable con todo fundamento del “suicidio demográfico español” y de la “espiral de envejecimiento”. Baste recordar aquí que en 21 de las 40 provincias españolas, murió más gente de la que nació en los dos últimos años. En concreto, en 2011 hubo 468.430 nacimientos: un 3.5% menos que en 2010; y 387.347 personas fallecidas: un 1.9% más que en 2010.^[7] Décadas atrás, en 1976 nacieron 676.718 niños (para una población de 36 millones de habitantes), frente a los 468.430 nacimientos habidos en 2011 (para una población de 47 millones de habitantes).

La *cohabitación* ha aumentado. La *natalidad extramatrimonial* promedio en la UE-27 es del 33,99% de los nacidos. Hay países como Estonia (58,24%), Suecia (55,47%), Bulgaria (50,79%) y Francia (50,49%) en los que nacen más niños fuera del matrimonio que dentro^[8]. Una de cada tres parejas que cohabitan sin casarse se separa antes de que su hijo cumpla los 5 años. Los efectos nocivos de la cohabitación en los hijos son numerosos: su *pobreza* se multiplica por cinco; el riesgo de sufrir trastornos afectivos se multiplica por seis; si el padre con el que convive la madre no es el padre biológico, el riesgo de maltrato sexual en los hijos se multiplica por 33^[9].

El número de *divorcios* se ha duplicado en los 6 últimos años. Desde 1985 a 2007 se ha superado el millón de divorcios (1.018.877), lo que afecta a más de 1.750.000 niños. La ley del “divorcio exprés” (julio 2005) ha disparado el divorcio. Las predicciones que se hicieron antes del 2010 es que de seguir esta tendencia, por cada nuevo matrimonio (209.000/año) se rompería otro (208.239/año).^[10]

La tendencia ascendente del divorcio en España, de forma estable y persistente, desde 1990 augura un mal futuro.^[11] Una funesta consecuencia de ello es el *aumento del divorcio y la disminución de las separaciones*, lo que se mostró de forma especialmente significativa a partir de los datos registrados en el primer semestre del 2006^[12]. Esto significa que la mayoría de los matrimonios que se rompen no se dan el tiempo necesario para reflexionar y buscar ayuda, sino que optan directamente por el divorcio. El dato, calificado como “apocalíptico”, es que por cada cien matrimonios hay en nuestro país 75 familias rotas, en parte como consecuencia del “divorcio exprés”.

En Gran Bretaña, en cambio, ya han comenzado a reaccionar. Este es el caso de la *Marriage Claridge Foundation*, que aspira a crear “un movimiento en todo el país destinado a cambiar las actitudes desde abajo hasta lo más alto de la sociedad, de modo que mejore la vida de todos, especialmente de los niños. Queremos

promover el matrimonio como el patrón oro de las relaciones de pareja”.[\[13\]](#) No es para menos. Según los datos de Sir Paul Claridge (juez de familia y magistrado del Tribunal Supremo de Inglaterra y Gales desde el año 2000), “3.8 millones de niños en Inglaterra y Gales viven pendientes de que se resuelvan los procedimientos judiciales sobre el divorcio de sus padres”. De aquí que con frecuencia el juez repita casi una arenga a las parejas en conflicto: “Mi mensaje es éste: Lucha por tu matrimonio. No te rindas. Arréglalo. No lo rompas”.

La consecuencia del divorcio es el *empobrecimiento económico de la familia*, principalmente de los hijos si los hubiere[\[14\]](#). Esa dependencia económica resulta dramática, en función de la ausencia o presencia del matrimonio de los padres. Las parejas divorciadas dependen para su bienestar, en un 28%, de las ayudas económicas. Por el contrario, la dependencia económica de las familias intactas, procedentes de parejas casadas, es de apenas el 12%.

De acuerdo con el Instituto de la Mujer en España, se ha demostrado que los hogares de madres solas con un hijo son “una fábrica de pobreza”. Estos hogares se han incrementado en un 47%, entre 1991 y 2001.[\[15\]](#)

Las *personas mayores* forman parte también de la familia y, como tendremos ocasión de observar, no permanecen indiferentes frente a la crisis económica. España es el país europeo cuya tasa de población mayor de 60 años crece más rápido[\[16\]](#). De acuerdo con los datos de este informe, la tasa actual en España de personas mayores de 60 años es del 22,7%. De mantenerse esta tendencia, en 2050 el porcentaje de personas mayores de 80 años será en nuestro país del 10,4%, ocupando el séptimo lugar de los estados más envejecidos del mundo, después de Japón, Bosnia-Herzegovina, Portugal, Cuba, Corea del Sur e Italia.

En palabras de Vitalija Gaucaite[\[17\]](#), “países como España, Grecia e Italia ocupan una posición muy complicada en el ámbito de las políticas sociales de envejecimiento. De hecho, aunque las pensiones puedan mantenerse, otros servicios sociales como la asistencia médica o las ofertas vacacionales pueden verse afectadas por la crisis económica”. No deja de ser curioso que los tres países europeos citados por la autora, desde una perspectiva demográfica, coincidan exactamente con los tres “países periféricos” a los que en la actualidad más está afectando la crisis económica en el contexto europeo.

Este efecto de la crisis demográfica, en lo que se refiere a nuestro país, ha sido titulado, en fórmula sintética, como “más canas y menos cunas”. Un efecto que de forma inevitable ha de influir sobre la crisis económica, con independencia de que

también ésta condicione y haga sentir sus efectos sobre la crisis demográfica de la familia.

Llegados a este punto, puede sostenerse que la crisis de la familia (nupcialidad, natalidad y matrimonio) es anterior y probablemente superior –al menos en una dimensión cualitativa- a la crisis económica. Aunque ambas están implicadas y la una reobra sobre la otra, parece claro que no puede explicarse ninguna de ellas sin apelar a la otra.

En Gran Bretaña, la duración media de los matrimonios se sitúa en 11.4 años; en España de 15.7 años. El divorcio constituye un costo enorme a la sociedad británica, estimado en 44 billones de euros al año; a lo que parece, en España no disponemos todavía de datos sobre este particular.

Se ha dicho que la crisis económica está contribuyendo a que disminuya el número de divorcios. Sin embargo, una observación atenta de las fuentes de datos no autoriza tal conclusión, a no ser que se matice. En efecto, los divorcios crecieron en 2011 el 0.7%, lo que no se puede interpretar como una disminución. Por el contrario, lo que sí disminuyó ese año (el 4.6%) fue el número de separaciones. Pero este dato está en correspondencia con lo acontecido en los años anteriores, dado que desde la aprobación del “divorcio exprés” (2005), ha habido una fuerte tendencia a que disminuyan las separaciones y aumenten los divorcios. Permanece estable el número de divorcios por mutuo acuerdo (67%), sin que parezca influirle la crisis económica. En cambio, las separaciones consensuadas sí que han experimentado un discreto aumento en 2011 (70.7%), aunque tampoco aquí parece ser significativa la supuesta influencia de la crisis económica.[\[18\]](#)

Los datos anteriores permiten establecer de forma hipotética una cierta relación entre crisis económica y conflictos familiares. En las líneas que siguen se pasará revista a algunas de las cuestiones que, en mi opinión como terapeuta de pareja, parecen ser más relevantes, tal vez porque precisamente en ellas se concitan ciertos efectos de la crisis económica y algunas actitudes de los cónyuges que de no modificarse pueden arruinar y disolver la unión conyugal.

Es sorprendente, a este respecto, el certero diagnóstico del tema que nos ocupa realizado recientemente por Benedicto XVI. En su discurso en la plaza del *Duomo* de Milán, en el VII Encuentro de las Familias, Benedicto XVI ha señalado que la “sociedad del bienestar” se construye a partir de la familia, “que debe ser redescubierta como *patrimonio principal de la humanidad*, coeficiente y signo de una verdadera cultura a favor de la persona humana”[\[19\]](#) (la cursiva es mía). Sin

familia no parece que sea posible la sociedad del bienestar. Un consejo realista que habría que seguir en lo que se refiere al matrimonio y la familia a fin de superar tanto la crisis económica como las crisis de la pareja.

La crisis económica y el incremento de la ansiedad

Sin duda alguna, la actual crisis económica ha intensificado y extendido las manifestaciones de ansiedad entre la ciudadanía. Aunque son obvias las relaciones existentes entre ansiedad y conflictos conyugales, no obstante, no son fáciles de explicar. Es un hecho cierto que la ansiedad incrementa los conflictos conyugales. Pero también los conflictos conyugales y ciertos estilos de vida contribuyen a incrementar la ansiedad. A ello hay que añadir otros aspectos del contexto sociocultural que, además de la crisis, no dejan de ser relevantes. Me refiero, claro está, a la prisa, el continuo bombardeo de numerosos estímulos, el estrés y la vida azacanada que suele caracterizar a las poblaciones urbanas.

La ansiedad tiene su origen en el modo particular en que responde el Sistema Nervioso Central de la persona a los estímulos que recibe, y se manifiesta principalmente a través del comportamiento motor y afectivo, a los que colorea y modifica, constituyendo un patrón de conducta muy característico. En realidad, cuando aparece la ansiedad acaba por invadir a la entera persona, modificando todas y cada una de sus funciones.

Para explicar cómo la crisis económica suscita el incremento de la ansiedad es necesario apelar a los aspectos cognitivos que median el comportamiento ansioso. Aunque la situación estimular (en este caso, las consecuencias personales de la crisis económica) puede llegar a ser determinante del aumento de la conducta ansiosa, sin embargo importa mucho el modo en que la persona percibe y valora ese contexto como amenazante[20].

Se viene afirmando -con todo fundamento- que la crisis económica hunde sus raíces en la pérdida de confianza. Pero al mismo tiempo, la ansiedad emerge ante situaciones contextuales negativas en las que las personas se sienten inseguras porque han perdido su confianza en sus iguales y, por extensión, en el sistema total.

De una parte, esa inseguridad no es percibida como culpable, puesto que la persona que por ejemplo pierde su empleo, no es como consecuencia de que haya

cometido alguna negligencia. Si lo percibiera con un cierto sentido de culpabilidad (real), es muy probable que su reacción fuera muy distinta.

De otra, el diario martilleo de los medios y de la misma evolución-prolongación de la crisis hace que “no vea la luz alguna a la salida del túnel”. Esto significa que su exposición a la situación ansiógena –más real que teórica, por el momento- la vive como si estuviera afectada de una relativa cronicidad.

La inseguridad inicial se va robusteciendo en la medida que experimenta que “haga lo que haga” es impotente para resolver su problema. Esta impotencia evidencia que ha perdido su capacidad de control sobre el medio. Nada de particular tiene que la ansiedad inicial comience a evolucionar hacia la indefensión y el desvalimiento, es decir, lo más próximo a la depresión.

De prolongarse la situación ansiosa es probable que emerja enseguida la alexitimia[21], la apatía, el descenso de la autoestima, la inhibición, la irritabilidad, la agresividad y el mutismo, consolidando así la formación de un autoconcepto negativo, con lo que se cierra este perverso círculo vicioso. Es muy conveniente que en evitación de esta evolución lamentable se instaure cuanto antes los necesarios recursos preventivos (como, por ejemplo, la optimización de los procesos de *coping*[22]. Aunque, qué duda cabe, la mejor de las estrategias – también la más necesaria- es que vuelva a encontrar un empleo.

El significado amenazante de la situación es el que, en última instancia, activa y determina el comportamiento ansioso. De aquí que haya tantas situaciones ansiógenas como personas ansiosas; que una misma situación genere ansiedad en una persona y no en otras; y que pueda modificarse la intensidad de la respuesta ansiosa ante esa misma situación en una misma persona, a lo largo del tiempo. Esto dependerá de la vulnerabilidad de la persona, del tiempo de exposición a dicha situación, de los rasgos protectores de que disponga y de los recursos de apoyo familiar y social que se le ofrezcan. En definitiva que su resiliencia[23] potencial puede ir deteriorándose y arruinándose en el transcurso del tiempo.

Las situaciones que pueden suscitar ansiedad no dependen tanto de sus características físicas como de la mayor o menor amenaza desencadenada en las personas que las sufren, por vía de la percepción y el significado que a esas situaciones les atribuyen. Cuanto mayor sea el número e intensidad de los rasgos de ansiedad que se conciten en una persona, tanto más amenazantes serán las situaciones así valoradas y, en consecuencia, más intensa y grave será su conducta ansiosa.

La valoración por la persona del poder amenazante de una situación depende fundamentalmente de las consecuencias que atribuye a esa situación, generalmente negativas y peligrosas no sólo en el ámbito personal sino, lo que a veces importa más, en el familiar y social; de los recursos de que crea disponer para hacerle frente (cuanto menos recursos disponibles más intensa se percibirá esa situación como amenazante); y del modo en que haya respondido a experiencias análogas anteriores, es decir, del modo en que integra la información que le llega a través del recuerdo de sus experiencias anteriores.

Desde esta perspectiva, parece estar demostrado que la ansiedad es el balance que resulta entre la potencial amenaza de una situación, tal y como es percibida, y la estimación que se hace por la persona de los recursos disponibles y de sus experiencias previas para lograr afrontar y resolver esa situación con cierto éxito.

Esto significa que la ansiedad puede combatirse modificando el modo en que es percibida la situación amenazante por la persona (terapia cognitiva) o mediante el entrenamiento en las necesarias estrategias para afrontar con éxito algunas de esas manifestaciones ansiosas.

Desde Spielberger[24], se viene distinguiendo entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado. Hablamos de ansiedad-rasgo para referirnos a una particular predisposición generalizada del comportamiento que se activa sólo en función de algunas características peculiares de situaciones muy concretas. Este rasgo de la personalidad suele ser bastante estable. Cuánto más frecuente e intensamente se perciban las situaciones como amenazantes, con mayor frecuencia e intensidad se manifestará también el comportamiento ansioso.

Hablamos, en cambio, de ansiedad-estado, para referirnos a una peculiaridad del organismo caracterizada por una especial activación del Sistema Nervioso Vegetativo, que se manifiesta en forma de nerviosismo, inquietud y tensión muscular. El estado de ansiedad manifiesta la conducta de la persona ante una situación específica, como consecuencia de la ansiedad experimentada. El rasgo de ansiedad, por el contrario, expresaría mejor el efecto de la ansiedad sobre el comportamiento en cualquier situación. Al parecer, estos dos ámbitos en los que emerge la ansiedad se acrecen en las situaciones de desempleo

La ansiedad puede llegar a ser patológica cuando es desproporcionada a la situación, se generaliza a otros contextos que de suyo no tienen ningún poder objetivo amenazante, influyen en el sujeto incluso cuando se las representa sólo

mentalmente, o le paralizan haciéndole incapaz de tomar cualquier decisión, condenándole a la indefensión, a la evitación de esas situaciones y a un descenso en el rendimiento laboral y social.

Las manifestaciones de la ansiedad son muy variadas. A modo de ejemplo sintetizaré a continuación alguna de sus características. Entre las manifestaciones somáticas más frecuentes se encuentran la sensación de no poder respirar, la sudoración de las manos, la taquicardia, la tensión muscular generalizada que afecta de un modo especial a algunos músculos de la nuca y el cuello, las oleadas de calor y frío, las dificultades para dormir, la opresión en el pecho, etc.

Muchas de estas manifestaciones pueden ocupar en exceso la atención del paciente o incluso suscitar en él una excesiva preocupación por problemas de salud y demandar numerosas atenciones del otro cónyuge.

Otras veces las anteriores manifestaciones sintomáticas les hacen consultar a numerosos médicos mientras la atención se especializa en esas manifestaciones, generándose un nuevo patrón de comportamiento que es lo que caracteriza a las personas aprensivas o hipocondríacas. En este último caso, el temor a la enfermedad puede lograr disminuir el rendimiento profesional, recortar otros intereses o empobrecer el ámbito de sus relaciones sociales, lo que modifica la convivencia conyugal y llega a generar ciertos conflictos entre los esposos.[\[25\]](#)

Disponemos en la actualidad de eficaces y bien diseñadas escalas que, junto a la valiosa información suministrada por la entrevista clínica, son de mucha utilidad para la evaluación de la ansiedad. Sobrepasaría con mucho su exposición aquí, por lo que se remite al lector interesado a las numerosas publicaciones disponibles sobre este particular[\[26\]](#).

La persona ansiosa anticipa negativamente el futuro; está frecuentemente expectante de lo que pueda suceder; se torna impaciente y desasosegada, exigiendo a sí misma y a los demás un excesivo rendimiento; y es incapaz de organizar su actividad profesional y familiar con cierto orden y coherencia.

Estas y otras muchas manifestaciones hacen que la ansiedad irrumpa en el contexto familiar y sea capaz de suscitar conflictos conyugales muy graves, en algunos de los cuales está indicada la consulta al psiquiatra.

Pero hay otro tipo de comportamiento ansioso o de manifestaciones de la ansiedad que puede ser muy deseable, por cuanto que tiene un talante mucho más profundo y contribuye al desarrollo personal.

Me refiero, claro está, a la ansiedad que hunde sus raíces en la experiencia de la propia finitud y contingencia humanas, a la ansiedad que podríamos denominar con los conceptos de esencial y existencial, de cuyo estudio se ocupa la antropología. En el ámbito de la terapia de familia convendrá estar avisado sobre este particular, dado que su contenido con relativa frecuencia eclosiona también en ese contexto.

Trabajo y familia

Trabajo y familia están muy relacionados. Las personas trabajan por lo general a causa de la familia. Lo que quiere decir que el trabajo, a pesar de ser necesario, está subordinado a la familia. Si el trabajo falla, las relaciones familiares se enrarecen y el mismo sostenimiento de la familia se debilita. Hay, no obstante, otras muchas relaciones entre trabajo y familia que pueden suscitar la eclosión de conflictos conyugales. Este es el caso de la tensión entre la identidad, la adaptación y la estabilidad conyugal y familiar; el desencuentro entre los roles profesionales y los roles de género; y la disonancia entre la disponibilidad profesional y la dedicación a la educación de los hijos.[\[27\]](#)

La identidad, la adaptación personal y la estabilidad conyugal y familiar pueden verse afectadas cuando se produce un cambio importante en la dedicación profesional de uno de los cónyuges. Casi siempre que surge una nueva situación profesional, la persona ha de adaptarse a ella, por lo que se origina una nueva tensión entre aquella y ésta. Esa tensión no afecta sólo a la persona que la sufre sino que va más allá de ella y repercute también en la estabilidad conyugal y familiar, lo que exigirá a todos un nuevo esfuerzo de adaptación. Es lo que sucede en el lamentable caso del desempleo.

En estas circunstancias puede estallar un conflicto entre los cónyuges, muy difícil de resolver. Con la pérdida del puesto de trabajo se debilita la admiración de un cónyuge hacia el otro. Cualquiera de ellos –que siga trabajando– pasa a considerarse el más importante y sacrificado en la relación conyugal. Se invierte o se quiebra así la relación que había entre ellos. La admiración mutua puede transformarse en mutua competitividad, en búsqueda de poder, o en victimismo. La ausencia de comprensión puede llegar a ser muy dolorosa y hasta disolvente de la relación.

Es la ocasión de recordar que por encima y más allá de todos los éxitos profesionales que puedan obtenerse, la vida plena, la plenitud de la vida familiar consiste en la búsqueda y conquista de la felicidad. Obtener un buen resultado en felicidad personal es más importante que lograr un buen resultado económico. De hecho, este segundo está subsumido en el primero y a él subordinado. Pues ¿cómo podría ser feliz alguien, por muy bien que le fuera en el trabajo, si en su vida familiar es un desgraciado? Pero también al contrario: ¿cómo puede ser feliz un cónyuge que nada aporta y se vive como un parásito, un “mantenido” por su propia familia?

Aunque el éxito no coincida con la eficacia ni la felicidad, el hecho es que ambos están articulados, puesto que cada uno de ellos constituye un ingrediente más de la autorrealización personal. El trabajo es el más importante procedimiento de que dispone la persona para realizarse a sí misma y, a través de él, encarnar unos determinados valores. En cierto sentido, la personalidad del hombre se neurotiza cuando se produce una dislocación en su jerarquía de valores, cuando antepone -siempre y de forma exclusiva- el éxito y la eficacia profesional al ámbito familiar, cuando lo que más le importa es la apariencia o la imagen en lugar del ser.[\[28\]](#)

La tensión entre los roles profesionales y los roles de género es hoy otra fuente frecuente de conflictos en el ámbito familiar. Recuerdo a un viejo amigo que se casó con una chica estupenda y que, sin embargo, tuvieron graves problemas al comienzo de su vida conyugal. Para fundamentar bien su matrimonio estudiaron -de forma casi cartesiana-, cómo distribuir las tareas domésticas de las que cada uno se ocuparía. Para este propósito y de común acuerdo atribuyeron puntos a cada uno de los trabajos a realizar, de manera que al final de cada día el balance resultante entre lo que había hecho cada uno de ellos fuera idéntico. Si llegaron a tan estúpido acuerdo es porque ambos trabajaban y ambos percibían un salario parecido.

Como los dos estaban en esa etapa de la vida profesional en que hay que luchar mucho para abrirse paso, pensaron que sería conveniente estar igualados también en las tareas domésticas, de manera que no se produjera entre ellos ningún agravio comparativo en lo relativo a tener mayores o menores oportunidades en sus respectivos ámbitos profesionales, a causa de su dedicación al hogar.

Este ejemplo manifiesta bien las tensiones que en ocasiones pueden producirse en la pareja como consecuencia de ciertas actitudes competitivas en los

esposos y determinados enfrentamientos y contraposiciones entre los roles profesionales, familiares y de género, asumidos por cada uno de ellos[29]. Una vez que ha sobrevenido el desempleo en uno de ellos, es preciso reorganizar esa dedicación doméstica, lo que supone una ruptura con su estilo de vida anterior.

La tensión entre la disponibilidad profesional y la dedicación a la educación de los hijos es una cuestión que merece un especial interés. Respecto de la conciliación laboral y familiar los datos recientes de que disponemos son alarmantes. En una encuesta realizada por Adecco[30] a 400 mujeres directivas de empresas, la mayoría de ellas opina que la Ley de Igualdad no ha causado los cambios esperados. El 70% de las mujeres encuestadas considera que España está a la cola de Europa en materia de conciliación y que continúa existiendo discriminación salarial entre hombres y mujeres de igual categoría profesional.

El hecho de que el padre o la madre, se tornen de repente inactivos a causa del desempleo es observado por los hijos como una gran preocupación. Si el padre desempleado se levanta tarde, está de mal humor y colabora poco en casa, la seguridad de los hijos se resquebraja. Algunos hijos llegan a pensar lo peor: si de prolongarse esta situación no acabará aquello en el divorcio de sus padres. Esta circunstancia suscita en ellos una respuesta de temor que, con escaso fundamento, anticipa el horror ante el futuro.

Liderazgo y relaciones conyugales

Se discute mucho en otros contextos –especialmente en el ámbito de los recursos humanos y del *management* empresarial-, si puede hablarse o no de la personalidad del líder, de si existe o no un modo peculiar de personalidad entre los sujetos que ejercen un cierto liderazgo.

Sea como fuere, el hecho es que el liderazgo personal y familiar también se ve afectado –y seriamente- por la actual crisis económica. Respecto del liderazgo y el matrimonio conviene distinguir dos cuestiones muy diversas. En primer lugar, cómo se articulan las relaciones conyugales cuando uno de los cónyuges desempeña abiertamente un liderazgo profesional real. Y, en segundo lugar, qué conflictos pueden derivarse de esas relaciones, cuando uno de los cónyuges o ambos desempeñan un explícito liderazgo en el ámbito de la pareja, que es urgido a ser modificado como consecuencia de la crisis. Esta distinción conviene tenerla

presente, con independencia de que haya personas en las que el liderazgo profesional y familiar resulten coincidentes.

Respecto del liderazgo profesional suele presentarse –como ya observamos– una cierta contraposición entre los roles y las conductas de los cónyuges que expresan los posibles conflictos existentes (especialmente en lo que a la dedicación de tiempo se refiere) entre familia y trabajo.

Los conflictos más frecuentes son los que surgen como consecuencia de la falta de disponibilidad de tiempo por parte del líder para dedicarlo a su familia; y los celos o envidias que pueden surgir en el otro cónyuge tanto respecto de la persona que ostenta ese liderazgo como del grupo de personas que lidera.

Estos conflictos exigen una rápida solución. En ocasiones habrá que pedirle al líder que dedique más tiempo a la familia, aunque sin agobiarlo; otras veces, en cambio, habrá que renunciar a cualquier intento de comparación entre los miembros de la familia y las personas del grupo que el cónyuge lidera, de manera que no haya lugar a la aparición de los celos y la envidia.

Pero si como consecuencia de la crisis en uno de ellos se extingue su liderazgo profesional habrá que poner una especial atención a las siguientes consecuencias: (1) al modo en que reacciona y se adapta el cónyuge que perdió su liderazgo profesional; (2) al modo en que el otro cónyuge responde ante tal pérdida; y (3) al modo en que la pérdida del liderazgo profesional afecta al liderazgo familiar. Los cambios que siguen a estas tres cuestiones pueden ser muy corrosivos, tanto para las relaciones de la pareja como para su relación con los hijos, en función de cuál haya sido su educación y la edad de éstos.

En cualquier caso, es importante que en la nueva situación los cónyuges no establezcan erróneamente una artificial competitividad entre ellos y que eviten cualquier comparación, de manera que ninguno (especialmente quien perdió el empleo) se sienta preterido, vejado o incomprendido por su propia familia, y que ambos continúen estando dispuestos a seguir ocupándose de los hijos que de ellos dependen.

En el ámbito de la pareja, conviene que el liderazgo –que siempre será un liderazgo parcial, temporal y/o sectorial– continúe siendo asumido por el cónyuge que esté mejor capacitado para ello.

Muchos conflictos conyugales no llegarían a producirse si los ámbitos sectoriales en los que el liderazgo natural ha de ser ejercido, se distribuyesen y

llevasen a cabo por ambos cónyuges, en función de cuáles sean sus características personales más idóneas respecto de las funciones que han de desempeñar.

Para que pueda hablarse de liderazgo se precisa que una persona realice en sí determinados valores sobre los que apoyará su autoridad de prestigio -que nada tiene que ver con la autoridad de función-, además de mostrar una relativa eficiencia profesional en ese ámbito y establecer unas relaciones con las personas que de él dependen caracterizadas sobre todo por el cuidado, el apoyo, la lealtad y el cumplimiento riguroso de la palabra empeñada.

En el liderazgo familiar, lo que en primer lugar debe preocupar al líder no es el rendimiento de la familia sino la felicidad de los suyos y las opiniones que éstos puedan tener acerca de él. El otro cónyuge no debiera angustiarse tanto por las exigencias y, sobre todo, por las opiniones que acerca de sí mismo el líder familiar pueda tener. Si es realmente un líder sabrá comprender, motivar y exigir a su cónyuge de una forma proporcionada; y afirmarle en lo que vale, con independencia de cuál sea la nueva posición de su liderazgo laboral, en la que la crisis le ha situado.

Conviene recordar que tan importante como ejercer el liderazgo es soportarlo; y soportarlo bien por las personas que lo hacen posible. Sin los otros jamás habría un liderazgo y si los otros no lo soportan bien, el líder puede autodestruirse a sí mismo.

Cuánto más se apoye el líder en su realidad y cuánto más sea su autoridad, apoyada por las personas que de él dependen (el otro cónyuge, los hijos), tanto mejor ejercerá su liderazgo. Es conveniente que ni el líder ni el otro cónyuge se descalifiquen en público: es mejor que estando a solas resuelvan las disonancias que puedan producirse entre ellos. Cuánto mejor le secunden las personas que del líder dependen y cuánto más le admiren, más fácilmente les será a todos convivir a su lado.

Tanto el líder como los demás miembros de la familia han de sentirse aceptados y apoyados en cuanto realizan. Hay algunas variables de las que depende la eficacia del liderazgo familiar, que de modo sucinto se enumeran a continuación: las buenas relaciones entre el líder y los miembros del núcleo familiar, la estructuración de las tareas que se encargan (cuánto mejor estén estructuradas, más eficaz será el liderazgo), y la cuota de poder de que dispone el líder. La influencia y el control ejercido por el líder sobre el grupo será tanto mayor

cuánto más autoridad tenga, mejores sean las relaciones entre ellos, y más claramente estructuradas estén las tareas que encargan.

Este apoyo es tanto más necesario si consideramos que en las situaciones desfavorables el líder se siente inseguro, lo que le hará trabajar con mayor ansiedad y prestar más atención a la solución de los problemas (resultados) que a las personas que en ellos están implicadas.

En situaciones desfavorables el líder familiar experimentará la incertidumbre y el temor ante las amenazas, y se estresará y desentenderá del control que debe ejercer y, al final, se encontrará solo y decepcionado.

En situaciones en que el estrés no es muy intenso mejoran las relaciones emocionales y disminuye la preocupación por el rendimiento. En las relaciones que generan mucho estrés, en cambio, es muy probable que se rinda más, pero a costa de menoscabar o dificultar esas relaciones. Si las dificultades económicas tienden a la cronicidad, el líder familiar ha de estar advertido de que sus familiares tenderán a preocuparse más por los resultados que por la bondad de las relaciones que hay entre ellos.

Precisamente por eso sería muy conveniente que el líder familiar conociese muy bien al otro cónyuge y a sus hijos, así como las diversas situaciones familiares en cuyo contexto ha de cumplir su función, pues de esta forma adecuaría mejor sus exigencias teóricas a la realidad.

El liderazgo bien ejercido no sólo evita la aparición de los conflictos conyugales sino que mejora las relaciones entre los cónyuges y tiene un efecto multiplicador y beneficioso sobre la educación de los hijos.

Un líder familiar es aquella persona que es percibida por el grupo como valiosa y que suscita en ellos la admiración, lo que aumenta su motivación en las tareas que realizan, hasta el punto de hacer suya la expresión: "contigo hasta el fin del mundo".

Ciertamente, hay que insistir en que cada uno de los esposos debiera comportarse como un líder natural en las actividades, funciones y roles familiares que desempeña, y también respecto del otro cónyuge. De este modo habría en el ámbito familiar no un líder sino dos, estableciéndose entre los cónyuges las necesarias suplencias y alternancias que sean exigidas por la convivencia conyugal y la educación familiar. En una familia así constituida, en la que el padre y la madre se comportan como líderes naturales, no tendrían que aparecer los conflictos

conyugales y la educación y buena conducción de los hijos dejaría de ser un problema, a pesar de lo que haya acontecido en el ámbito del liderazgo profesional.

El liderazgo se nos manifiesta en el contexto de la pareja como una función más al servicio de la felicidad conyugal y familiar. Pero, no se olvide, que el coste de ese liderazgo está hecho de exigencias personales, de un comportamiento esforzado por realizar y encarnar en sí mismo los valores que han de transmitir y que son elementos imprescindibles para calificar a una persona como una personalidad valiosa.

La intolerancia a la frustración

La frustración es el resultado que sigue a la imposibilidad de satisfacer un deseo o necesidad, a causa de un obstáculo que lo impide. Las crisis económicas constituyen un ámbito muy propicio para la frustración, por cuanto impiden continuar con el nivel de vida que se llevaba o rompen el tejido profesional de las personas. El zarpazo de la frustración zarandea inevitablemente la trayectoria biográfica y la vida familiar. Si el mal no se resuelve con prontitud, la persona se frustra a sí misma al considerarse inútil y/o llegar a engañarse a sí misma.

La rabieta del niño que por su pequeña estatura no alcanza a introducir el dedo en el tarro de la mermelada supone una cierta experiencia de la frustración; una situación irrelevante tal vez pero que le sirve de entrenamiento para futuras frustraciones.

De ordinario, las personas salen fortalecidas de estas experiencias, bien porque las asumen, desactivan y controlan su carga de ansiedad, bien porque las afrontan como un problema que han de resolver, y, en cualquier caso, porque aprenden a adaptarse a estos pequeños retos, sin que se desajusten demasiado.

Por contra, la intolerancia a la frustración consiste en la incapacidad para soportar estas pequeñas dificultades y desengaños que, con tanta frecuencia, por otra parte, sazonan la vida cotidiana[31]. El hecho de no tolerar las pequeñas frustraciones de cada día modifica el talante afectivo y desajusta el comportamiento.

El estado de ánimo resultante se estremece y agita entre la decepción y la tragedia, entre el comportamiento agresivo y la inhibición paralizante. Barbotan en la intimidad, entonces, vientos huracanados que pueden lograr desarraigar las raíces más profundas del propio yo.

La intolerancia a la frustración de uno de los cónyuges constituye uno de los medios más eficaces para frustrar al otro. Hoy se ha vulgarizado demasiado el uso de expresiones como "es una persona frustrada" u otras similares, en las que es patente la carga peyorativa que les acompaña y llega a descalificar a quien – probablemente, sin merecerlo- es así etiquetado. Paralelamente, se sostiene también que el hombre no es responsable de muchas de las frustraciones que le acontecen. Pero, al mismo tiempo, se habla de liberación como del supremo bien que la persona conquista cuando llega a la cumbre de su vida adulta.

Así, frente a la frustración, que tanto se detesta, se alza la liberación, que tanto se anhela. La voz liberación se emplea en el lenguaje coloquial para designar la desaparición de los obstáculos que atenazan las libertades más comunes. La persona liberada sería aquella cuyos instintos y deseos no han sido obstaculizados y, en consecuencia, está supuestamente satisfecha. La liberación se presenta hoy, erróneamente, como una nueva orientación antropológica capaz de dar un nuevo sentido a la vida humana.

En lo que aquí concierne, hay que afirmar que la liberación respecto de los deberes conyugales se presenta como una especie de búsqueda del absoluto de la libertad que, obviamente, resulta incompatible con lo que es el compromiso marital y amoroso entre el hombre y la mujer. La liberación se entiende como si toda dificultad o conflicto conyugal necesariamente hubiera de ser vencido, no importa el precio que haya que pagar por ello, incluida la separación y el divorcio. A lo que parece, ningún obstáculo debiera frenar los anhelos infinitos del ser humano.

A lo que parece, ni el desengaño, ni la amarga desilusión, ni la resignación contentadiza, ni la desesperanza trágica, tienen ya cabida en nuestra moderna civilización. Todo ha de ser renovado. Lo finito debe ser sustituido por lo infinito, lo relativo debe dejar paso a lo absoluto: es preciso que se opere la obligada mudanza del homúnculo en superhombre. La exaltación de la acción ha de suplantar a la inoperancia de la contemplación; el haber debe sustituir al ser. He aquí los ideales emblemáticos de algunos de los cónyuges en quienes se inician los conflictos.

Una vez que se ha hecho adulto, el hombre de hoy parece haber encontrado en sí mismo la razón profunda de su existencia. La liberación de todas las dependencias y trabas han hecho de él un alguien autosuficiente: una atalaya que no puede ser golpeada por las olas de las frustraciones amenazantes que la crisis agita.

Sin embargo, la tozuda realidad nos muestra que esto no es así. El Estado de Bienestar ha devenido en indigente e insostenible y, por el momento, se ha transformado en algo insatisfactorio para la mayoría de los ciudadanos. Las personas que apenas han experimentado la frustración a lo largo de sus vidas encontrarán mayores dificultades para enfrentarse a los problemas de hoy. Por el contrario, las familias que sufrieron estrecheces económicas en el pasado están mejor preparadas en esta crisis para acoger a los familiares que más lo necesiten.

Para hacer frente a la crisis: la familia

La actual crisis económica, según ciertos analistas, no es del todo ajena a la familia. Algunos van todavía más lejos y consideran que en el origen de la crisis económica en EE. UU. se encuentran los tres factores siguientes: la crisis de la familia, la devaluación del sentido del trabajo y la pérdida de religiosidad[32].

A la crisis de la familia ya se hizo referencia al inicio de esta colaboración. Desde la perspectiva económica, no obstante, se consideran datos relevantes de la crisis familiar el descenso de los matrimonios, el incremento de los hijos nacidos fuera del matrimonio y las familias monoparentales (*single parenthood*). Los tres hechos anteriores han causado un progresivo empobrecimiento de la población y, es probable, que estén poderosamente vinculados a la crisis económica.

La motivación para el trabajo ha decaído tanto que el trabajo se ha transformado en un disvalor, en un valor a la baja, algo de lo que había que huir mientras soplara el buen viento del Estado de Bienestar (*Welfare State*). Este dato es compatible con el hecho de que, afortunadamente, muchas mujeres se hayan incorporado al trabajo e incluso con la presencia de un pequeño pero significativo grupo de personas que lamentablemente padecen de adicción al trabajo (*workaholic*).

Son numerosos los autores y publicaciones que de un modo explícito sitúan la pérdida de religiosidad como el “ojo del huracán” de esta crisis, como algo nuclear en la deshumanización –lo que afecta principalmente al sistema financiero- que ha conducido a la eclosión de esta catástrofe económica. La pérdida progresiva de las raíces cristianas ha llegado a cuestionar el comportamiento y las relaciones interpersonales así como los mismos fundamentos en los que hemos basado nuestro desarrollo.

La nueva economía que de aquí surgió puede calificarse de “irreal, ficticia e insostenible”. Las administraciones “han gastado el dinero que no tenían, endeudando a las instituciones públicas y comprometiendo el futuro de las generaciones venideras. [...] Tenemos que reconocer que hasta en los niveles más populares se le había otorgado carta de ciudadanía al fraude fiscal. Sisar a Hacienda parecía estar fuera del campo moral. [...] Son muchos los especialistas que denuncian que el acoso de los mercados a la economía es desproporcionado; y que solo se explica en el contexto de un chantaje especulador que pretende aprovecharse de una situación límite”[33].

Pero más allá de cuáles sean las causas de la crisis, es un hecho -y un hecho cierto- que la familia es el mejor sistema -y el más seguro de cuantos existen-, en la acogida y el sostenimiento de las personas necesitadas y afectadas por aquella. Esta afirmación resulta especialmente evidente en tiempos de crisis, tal y como hoy puede comprobarse en la sociedad.

Este modo generalizado de proceder demuestra que en la familia (tanto en lo relativo al amor conyugal como a la parentalidad) el amor entre las personas que la constituyen es un amor incondicionado, en virtud del cual cada persona es amada por ser quien es, con independencia de cuáles sean sus características, potencialidades y los éxitos o fracasos que pueda obtener en el futuro.

El matrimonio es el ámbito natural de la donación y aceptación del hombre y la mujer en sus enteras personas, sobre el que se funda la familia. La donación-aceptación recíprocas entre marido y mujer son la garantía que asegura el amor incondicionado a los hijos. Obviamente, esta donación y aceptación van transidas de afectividad. Una afectividad cuyo entramado es la capacidad de expresar bien los propios afectos, de comprender al otro, de interesarse por él, de salir de sí, en una palabra, de amar, que es siempre cuidar al otro y expropiarse en su favor.

De otra parte, pertenece también a la afectividad el ámbito de la recepción y acogida de los afectos que, como un regalo inmerecido, el otro le prodiga. Acoger bien es una tarea harto difícil. En la acogida intervienen los gestos, la atención sostenida, la escucha atenta, las manifestaciones de interés por lo que el otro comunica, el agradecimiento, la alegría y el gozo manifestados con amplitud y, sobre todo, con la profunda convicción, de una u otra forma explicitada, de que no es merecedor del afecto recibido.

A lo que parece, la persona necesita de la persona para llegar a ser quien es. Del mismo modo, podría afirmarse que el hombre necesita cuidar del otro para llegar a ser él mismo [34]. Por eso, como decía Séneca, “si quieres ser amado, ama”.

El auténtico amor entre los miembros de la familia es más fuerte que la riqueza y la pobreza, la alegría del éxito y la amargura del fracaso, la alta posición social conquistada o la ruina económica, la brillante promoción profesional o el sinsentido y la humillación del desempleo, la paz y la desesperanza, la salud y la enfermedad, la aprobación social y la calumnia.

El amor familiar consiste sobre todo en la apertura y el olvido de sí para ir con decisión al encuentro y servicio del otro. Dar y recibir, expresar y responder a esa expresión de afecto, querer y ser querido, son procesos que se realizan en cada pareja según modalidades que, me atrevería a calificar, de únicas e irrepetibles.

La afectividad no es mera pasividad, puro *pathos* que sobreviene al hombre y la mujer al modo de las pasiones así determinadas desde antes del nacimiento. El amor humano, la afectividad entre hombre y mujer no es una simple pasión irracional que haya que aceptar pasivamente, al modo como los héroes de las tragedias griegas aceptaban su destino.

Esos afectos no constituyen una realidad cerrada en sí misma, sino que están penetrados -y de una forma especialmente relevante- por una dimensión cognitiva, ingrediente irrenunciable que entra en su composición. Pero esa dimensión cognitiva no se agota en el mero pensamiento calculador, sino que lo trasciende en el sentido finalista de servir al otro. Si el otro es sólo un-ser-para-mí, que es y existe en función mía, es porque se ha transformado la donación inicial en posesión final del otro. En ese caso, el amor ha muerto porque se ha abolido el aspecto incondicional del amor humano y se le ha sustituido por la cautividad de la posesión y pertenencia. Lo que significa, entre otras cosas, la extinción de su libertad. Pero, ¿acaso puede amar una persona a la que se le ha arrancado su libertad?

Por el contrario, si quienes integran la pareja se curvasen siempre hacia el/la otro/a, con olvido de sí, en lugar de curvarse sobre sí mismos, el yo que ama no se encerraría en una clausura hermética y solitaria. Solo la salida de sí, la donación al otro -el reconocimiento del otro como centro-, constituye la condición de posibilidad del amor en el contexto familiar. Conviene no olvidar que lo propio de la relación conyugal, lo más perfecto de la relación amorosa en el contexto familiar

consiste en dar y recibir, querer y ser querido. Y esa aspiración natural no es o no debiera ser renunciable.

Así es como se hace frente a la crisis. Así ninguna persona lacerada por el desempleo se sentirá sola. Así cada miembro familiar encontrará la fuerza que necesita –y que ahora tanta falta le hace- para recomenzar cada día, para abrirse a nuevas y oscuras posibilidades, para no parar hasta no parar el paro. Pero sin el apoyo familiar esta proeza resultará imposible.

Lo propio del amor conyugal es la reciprocidad, la donación mutua de afecto sin limitaciones ni cortapisas. El amor conyugal y familiar está trenzado con las numerosas donaciones y acogidas del don, que constituyen ese fluir de la mujer al varón, de éste a aquella, de ambos a los hijos y de éstos a aquellos que resulta enriquecedor, auto-perfectivo y perfeccionador para todos. El amor en la familia es tanto más perfecto cuanto más perfectas sean las pequeñas o grandes donaciones (y aceptaciones) recíprocas que acontecen entre sus miembros.

Es propio de quien da que espere recibir, aunque no dé en función de lo que espera, ni opte por aritmetizar o someter a cálculo, tanto lo que ha dado como lo que ha recibido. El amor no lleva contabilidad alguna; entre otras cosas porque, de llevarla, se extinguiría y dejaría de ser tal. Pero de acuerdo con la condición humana, el nervio de su eje configurador está naturalmente diseñado de manera que quien dé, reciba, y quien reciba, dé.

De aquí podría concluirse que ama más quien más da, con tal de que sea también el que mejor acoge. Y es que la magnanimidad en la recepción del afecto es tan importante como la generosidad en la donación de sí.

Ramón Llull lo entendió muy bien al preguntar y responder sobre este tema en su poesía mística: "¿Cuál cosa es más visible: El Amado en el Amigo, o el Amigo en el Amado? Respondió: el Amigo, y dijo que el Amado es visto por amores, y el Amigo por suspiros, llantos, trabajos y dolores". La doctrina llulliana del amor, de un modo analógico, confirma aquí esta unidad en la fusión sin confusión de las personas que se aman.

El punto de partida de la libertad humana -eje necesario sobre el que asienta la personalidad- no puede ser otro que el de la aceptación libre y actualizada del ser que por naturaleza somos, para a partir de él, donarlo libremente también, a quienes libremente queremos.

La persona necesita del amor para crecer y el amor se expresa y manifiesta a través de la persona que somos. El amor entre los esposos no sólo es el mejor

remedio preventivo contra los conflictos conyugales, sino también el medio más eficaz al servicio de su respectivo crecimiento personal y la solución de la crisis económica.

Pero la travesía de la vida conyugal es suficientemente empinada, larga y tortuosa –especialmente en tiempos de crisis- como para que, de vez en cuando, hagan su aparición ciertas desavenencias y conflictos que a nadie debe extrañar. Estas ocasiones son excelentes circunstancias –al menos en tanto que retos inevitables- en que tanto las personas como el amor esponsal pueden acrecerse y madurar.

En este punto hay muchas sentencias clásicas que nos ofrecen un bien fundado repertorio de consejos a tener en cuenta. Las riñas entre amantes, afirma un viejo dicho popular, constituyen una renovación del amor. A lo que habría que añadir: siempre que no se prolonguen demasiado. Es cierto, como escribe Ovidio, que “si se suprimen las peleas, el amor no dura mucho”.

Los conflictos hay que encararlos desde el encuentro amoroso, el escenario más oportuno y natural para su pronta solución. Y la solución pasa por ofrecer al otro el mayor don posible en esas circunstancias: el *per-dón*. Lo aconsejable es que tome antes la iniciativa de pedir perdón aquel, precisamente, que considere que dispone de más razones para no pedirlo, por ser el menos responsable del conflicto que entre ambos se ha originado.

El armisticio y la recuperación del diálogo conyugal, que sigue a aquel, supone un cierto esfuerzo hecho sobre todo de vencimiento personal. Pues, como decía Cicerón, *nihil difficile amanti*, nada es difícil para el que ama. Cuando se ama, nada cuesta trabajo a pesar de que suponga un gran esfuerzo. Y es que el amor, en palabras de Virgilio, triunfa de todo (*omnia vincit amor*), incluso sobre la propia persona de la que acaba por ser su señor cuando así se procede.

La apuesta por el otro en esas situaciones conflictivas exige salir de sí, abandonar el propio yo, auto-expropiarse en favor del otro. ¿Y hay algo que expropie más a la persona que su propio sometimiento al otro, por amor? Pero, ¿no es acaso éste también el camino para afirmar, robustecer y acrecer la propia persona? Ciertamente que sí. Es el momento de seguir el consejo de Séneca: “Si quieres ser amado, ama”. Y ello, porque el amor engendra amor, incluso en una crisis económica en la que no se ve salida alguna.

Claro que, en la medida de lo posible, lo más aconsejable es evitar estos conflictos, poco importa cuáles sean su naturaleza e intensidad. Y para ello

recordar que la concordia nutre el amor, que es preciso secundar la advertencia de Ovidio: “para ser amado, sé amable”.

El amor -también en las situaciones conflictivas- constituye una excelente herramienta al servicio de la psicoterapia conyugal natural, del espontáneo crecimiento personal y de la solución de problemas. Y es que, como ya manifestó Plauto, *nihil est qui nihil amat*, “nada vale quien nada ama”. Dicho en otras palabras: que nuestras personas valen tanto como vale nuestro amor.

Notas

[1] Ch. Murray. *Coming Apart: The State of White America, 1960-2010*. Crown Forum, January 2012.

[2] INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (INE). *Boletín Mensual de Estadística*. Año 2007; J. Flynn. *El impacto del envejecimiento en la economía*. Zenit.org. 8 de marzo de 2009.

[3] EUROSTAT, 2010.

[4] INE. *Movimiento natural de población. Indicadores demográficos básicos*. Datos avance año 2011.

[5] INSTITUTO DE POLITICA FAMILIAR (IPF), 2011.

[6] Datos provisionales del INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA (INE) en el verano de 2012.

[7] INE. *Movimiento natural de población. Indicadores demográficos básicos*. Datos avance año 2011.

[8] IPF, 2008.

[9] FORO ESPAÑOL DE LA FAMILIA (FEF), 2012.

[10] FEF, 2012.

[11] IPF, 2008; CONSEJO GENERAL DEL PODER JUDICIAL (CGPJ); EUROSTAT; Ministerio de Justicia de Francia.

[12] CGPJ, 2007.

[13] Marriage Claridge Foundation, 2012.

[14] NATIONAL LONGITUDINAL SURVEYS OF YOUTH (1979-1986). Londres, 2007.

[15] G. Magnus. *The Age of Aging How Demographics Are Changing the Global Economy and Our World*. John Wiley and Sons. Londres, 2007.

[16] Cfr *Envejecer en el siglo XXI: una celebración y un reto*. Fondo de Población de la ONU, UNFPA, 2010.

[17] Experta de la Comisión Económica de Naciones Unidas para Europa, UNECE, 2011.

[18] INE, 2012; FEF, 2012.

[19] Benedicto XVI. *Discurso en el VII Encuentro de la Familia*. Milán, 2012.

[20] F. Palmero y V. Codina. *Influencia de las emociones en la reactividad cardiovascular*. Promolibro. Valencia, 1996; J. W. Pennebaker. *Emotion, Disclosure & Health*. American Psychological Association. Washington, 1995.

[21] La alexitimia es un desorden de tipo neurológico que genera en quienes la padecen una notoria incapacidad para poder controlar y reconocer sus propias emociones y, por tanto, les lleva a tener dificultades para expresarlas.

[22] G. J. Taylor. "The alexithymia construct: conceptualization, validation and relationship with basic dimensions of personality". *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 1994, 10, 61-74; J. K. Salminen et al. "Two decades of alexithymia". *Journal of Psychosomatic Research*, 1995, 39, 803-807; F. Martínez-Sánchez y J. Marín. "Influencia del nivel de alexitimia en el procesamiento de estímulos emocionales en una tarea *stroop*". *Psicothema*, 1997, 9, 519-527.

[23] La resiliencia es la capacidad de la persona para seguir proyectándose en el futuro a pesar de la presencia en su contexto de acontecimientos desestabilizadores, condiciones de vida difíciles y/o traumas muy graves.

[24] C. D. Spielberger. *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press. Nueva York, 1972.

[25] A. Polaino-Lorente, J. Cabanyes Truffino y A. del Pozo. *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Rialp. Madrid, 2003.

[26] Cfr., por ejemplo, la Escala de Alexitimia de Toronto de Bagby, Taylor y Parker, 1994; el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad, de Miguel Tobal y Vano Vindel, 1986; o la Escala de Deseabilidad Social, de Marlowe y Crowne, 1961.

[27] A. Polaino-Lorente. "Actividad profesional y dedicación a la familia", en VV. AA., *Empresa y vida familiar*. IESE. Barcelona, 1995, pp. 117-136.

[28] A. Polaino-Lorente. *Madurez personal y amor conyugal. Factores psicológicos y psicopatológicos*. Rialp, Madrid, 2000, 5ª edición. (Traducción italiana. *Amore coniugale e maturità personale*. San Paolo. Milano, 1994; traducción portuguesa. *Maturidade Pessoal e Amor Conyugal*. Diel. Lisboa, 2007).

[29] E. Wethington, J. D. McLeod y R. Kessler. "The importance of life events for explaining sex differences in psychological distress". En L. Barnett, L. Biener, y G. K. Baruch (Eds.). *Gender and stress*. Free Press. New York, 1987.

[30] *Hispanidad*, 15 de Octubre de 2012.

[31] A. Polaino-Lorente, A. *La formación de la personalidad*. Emesa. Madrid, 1976.

[32] Ch. Murray. *Coming Apart: The State of White America, 1960-2010*. Crown Forum, January 2012.

[33] Cfr *Hispanidad*, 1. 8. 2012: "Duro repaso de Munilla a los culpables de la crisis económica: "hacia arriba" y a los cómplices".

[34] A. Polaino-Lorente. *En busca de la autoestima perdida*. Desclée de Browver. Bilbao, 2003; A. Polaino-Lorente. *Madurez personal y amor conyugal. Factores psicológicos y psicopatológicos*. Rialp, 5ª edición. Madrid, 2000.