



## VIVIR EN PAREJA, UN PROYECTO VALIOSO

Fray Salustiano Mateos Gómara

*“Luego, Almitra, habló de nuevo y dijo: ¿Y qué nos dices del matrimonio, maestro? Y él respondió:*

*Habéis nacido juntos y juntos permaneceréis para siempre jamás.*

*Estaréis juntos cuando las blancas alas de la muerte dispersen vuestros días.*

*Sí, estaréis juntos aún en la callada memoria de Dios. Pero dejad que haya espacio en vuestra compacta unidad. Y dejad que los vientos de los cielos dancen entre vosotros. Amaos el uno al otro, pero no hagáis del amor una atadura; dejad, más bien, que haya un mar meciéndose entre las costas de vuestras almas.*

*Llenaos mutuamente las copas, pero no bebáis de una sola copa. Compartid vuestro pan, pero no comáis de la misma tajada. Cantad y danzad juntos y estad gozosos, pero conservad cada uno vuestra soledad.*

*Hasta las cuerdas del laúd están solas aunque vibren con la misma música.*

*Dad vuestros corazones, pero no en prenda, porque solamente la mano de la Vida puede contener vuestros corazones.*

*Y estad juntos, pero no demasiado juntos: porque las columnas del templo guardan distancia, y el roble y el ciprés no crecen el uno a la sombra del otro”*

*(Kalil Gibran, EL PROFETA)*

### 1. “¡Nos casamos...!”

Es la frase que rompe una trayectoria de dos personas que, tras años de vivir un noviazgo, por fin, toman la decisión de proporcionarnos un día de fiesta para celebrar ese compromiso. El motivo es que se han decidido a iniciar un nuevo “estado de vida”. La comunicación de esta noticia ha comenzado por los amigos más íntimos, la familia más cercana y, al final, a todos los que tienen alguna relación con ellos.

Si preguntáramos a la pareja “¿por qué os casáis?” seguramente que se sorprenderían de la pregunta. La respuesta parece obvia. La mayoría de las parejas suele dar respuestas, más bien, románticas y un tanto idealistas: “nos queremos. Deseamos compartir un proyecto de vida. No podemos vivir el uno sin el otro. Despedirnos cada día resulta cada vez más doloroso. Nos necesitamos”

Los expertos, sin embargo, son mucho más realistas y, por lo mismo, un tanto pedestres. A la pregunta de por qué nos casamos una pareja de terapeutas canadienses responde que “nos casamos para provocarnos crisis”.

Suena un tanto extraño. Un día de boda, donde la palabra que más se oye es “felicidades” y cuya celebración va revestida de particularidades festivas, parece no admitir una respuesta de este estilo. Y, sin embargo, cuando se observa de cerca no parece tan desacertada ni falta de lógica.

Toda convivencia íntima acaba provocando crisis, desestabilización, ya que nos acerca a nuestra verdadera realidad y este hecho es siempre desestabilizador. La realidad de cada persona tiene muchos matices, positivos y negativos, que no siempre aparecen a primera vista. Sólo la proximidad constante nos revela lo que hay de verdad en cada uno. Todo lo maravilloso que esconde el corazón y todo lo miserable que, no infrecuentemente, surge también en él. Por ello, si se quiere construir una relación sana, es imposible llevarla a cabo sin tocar nuestra verdadera realidad. Al margen de la verdad es difícil construir nada.

Una relación de pareja ha de pasar necesariamente por “tocar” la realidad de cada uno y, desde ahí, comenzar a construir un proyecto común. En la práctica nada mejor que llegar a nuestra auténtica realidad. Nada mejor nos pueden dar quienes con nosotros conviven: decirnos quiénes somos y llegar a aceptarnos y querernos como somos.

Cuando el poeta Kalil Gibran responde a la pregunta sobre el matrimonio comienza recordando, con imágenes ciertamente bellas, que uno ha de ser capaz de seguir manteniendo su individualidad, ser él mismo, vivir su verdad, pese a compartir con otra persona su existencia. Y para compartir de verdad, nada mejor que ser capaz de sentirse seguro de sí mismo. Si se comparte la vida, esto ha de hacerse desde la verdad o, por el contrario, comenzaremos a construir en falso. Y la seguridad no llega si previamente no sabemos quiénes somos. Se trata, pues, de estar seguros de nuestra realidad para poder



compartir con alguien la verdad de nuestra existencia. Lo contrario es siempre muy arriesgado y suele acabar mal.

## 2. La alegría de la boda que no siempre florece.

Decidirse a compartir un proyecto de vida conlleva una gran dosis de ilusión. Es un rito que va envuelto en elementos positivos, de alegría, de fiesta. Hasta cierto punto, supone una especie de revolución familiar. Junto a la ilusión surgen, también, diversos sentimientos, no siempre gratificantes, pero están más en penumbra. Sí es mayoritario recordar el día de la boda como un acontecimiento grabado en la memoria de los contrayentes con la etiqueta de un “día feliz”. Lo extraño es que, a veces, esa alegría no vaya fortaleciéndose con el pasar del tiempo, sino que, a veces, se trunque causando estragos en las vidas de quienes dieron el paso de compartir ese proyecto. El número de divorcios es alto en las sociedades occidentales. Por lo mismo, la pregunta que surge con naturalidad es ¿por qué un proyecto que se amasa con ilusión, alegría y celebración familiar, se destruye originando situaciones disfuncionales en la vida de las personas?

La respuesta es compleja, como somos complejas las personas. Son muchas las variables que intervienen en el proceso y, por lo mismo, resulta difícil dar respuestas definitivas. Habría que analizar las circunstancias personales y relacionales para poder determinar la razón del fracaso.

Sí parece adecuado pensar que en el momento de tomar una decisión de estas características es preciso, tal vez necesario, tomar ciertas precauciones. Es evitar riesgos que sin querer están cerca de cualquier proyecto de estas características.

Vamos a mostrar algunos. Seguro que faltan muchos, pero son suficientes como punto de partida que cada uno puede ampliar. También contrastar.

## 3. Retos de una vida en pareja

### 3.1. La casa y el hogar

“Nos casamos no hasta que esto dure, sino para que esto dure”. Se lo oí a Margarita Retuerto, alguien que, tras convivir muchos años con su marido, acabó descubriendo que, pese a sus limitaciones producto del Alzheimer, seguía teniendo para ella un sentido único para quien y por quien merecía la pena vivir.



Llegar a confesar algo así, supone haber tenido claro su proyecto. No siempre es así. Por eso uno de los riesgos que, con frecuencia se corre, es el de vivir desde la improvisación. Para evitar esa improvisación se requiere compartir un proyecto meditado y decidido. Y el proyecto de una pareja pasa necesariamente por haber clarificado el objetivo de su vida en común. Sin ese objetivo la improvisación será la consejera más cercana y, por lo mismo, es fácil perder el rumbo.

Si la relación de pareja se basa en el amor, el proyecto consistirá en que ese amor crezca, madure, se fortalezca y todo ello vaya trayendo, a quienes por ello luchan, bienestar.

Cuando no hay proyecto surgen los “proyectos”. El proyecto busca crear una familia, un hogar. Los “proyectos” suelen concretarse en construir una “casa”. Pero la experiencia nos enseña que la casa se compra. El hogar lo crean quienes están dispuestos a vivir desde la entrega y el compromiso mutuo. Y eso no lo proporciona ni la cultura, ni el dinero. Lo proporciona la decisión común de llevarlo a cabo.

La casa se “concluye”. Como todo lo material llega un día en que su estructura se culmina. El hogar es algo vivo, no se acaba nunca, es el humus donde se hunden nuestras raíces y proporciona los vínculos que nos unen a las personas.

La casa se constituye por elementos dispersos unidos por un aglutinante material. El hogar son personas entrelazadas por sentimientos.

La casa se abandona un día. Hay que seguir el propio camino. El hogar no se abandona nunca, sigue siempre con nosotros, nos ata a nuestros principios más prístinos y nos recuerda constantemente quiénes somos mirando a nuestras raíces.

Cuando una relación de pareja culmina en el matrimonio, el proyecto debe estar a la base de la relación. Parece una artificialidad hablar de proyecto en algo que ha surgido desde la espontaneidad de un sentimiento, sin embargo el sentimiento puede crecer en una dirección u otra. Sí parece claro que, si ambos cónyuges comparten vida, sentimientos, todo ello ha de aglutinarse en un proyecto concreto, definido, claro, por el que luchar conjuntamente.

## 3.2. Familiaridad frente a respeto

El respeto es uno de los elementos más favorecedores de toda relación. Implica consideración hacia la otra persona. Valoración de ese ser a quien manifestamos nuestra disposición a favorecer con nuestros gestos. Supone valoración que se traduce en un trato adecuado a quien comparte con nosotros su vida. La familiaridad la contraponemos normalmente al respeto. Por lo mismo, los gestos desabridos, las expresiones malsonantes, se expresan más hacia adentro que hacia fuera. La experiencia parece confirmar que “las parejas



felizmente casadas no son más listas, más ricas o más astutas psicológicamente que otras. Pero en sus vidas cotidianas han adquirido una dinámica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el compañero/a (que existe en todas las parejas) ahoguen los positivos” (Virgina Satir, “La terapia familiar paso a paso”). Es decir, conocer más a una persona se traduce en ser capaces de amarla más y respetarla al máximo.

Fernando Muguruza, en un libro sobre la comunicación en la pareja, cuenta una anécdota que puede traducir el concepto que se tiene de lo que es estar casados. La anécdota es la siguiente:

“Dos novios tienen que pasar una noche en una mala posada. Piden dos habitaciones y el dueño les dice que sólo le queda una de dos camas, pero, viendo la timidez de la novia, les dice que no se preocupen que es muy grande y además tiene un biombo muy aparente, que la deja como si realmente fueran dos habitaciones. Suben se acuesta cada uno en su cama; pero, claro, no se duermen.

Dice ella:

- Pepe, ¿no te parece que hace calor? ¿Podrías abrir la ventana?

Y Pepe la abre. Al poco tiempo:

- Pepe, ahora tengo frío. Cierra un poco, porfa.

Bueno, así hasta la décimo séptima vez, a las cuatro de la mañana. Y a la décimo octava:

- Pepe, tengo algo así como frío.

- María, ¿quieres que hagamos como si estuviéramos casados?

- Bueno, cariño...

- Pues entonces, levántate tú, María, y cierra la ventana”.

### 3.3. Riesgo de creer conocer sobradamente a la otra persona

El cambio que perciben algunas parejas cuando comienzan a convivir es la creencia de que ya saben todo sobre la persona que tienen a su lado. Por lo mismo se apaga la ilusión por descubrir más en profundidad la realidad del otro. A partir de que conocemos sobradamente al otro no es sino proyectar un cierto temor a entrar en terrenos más privados que tendrán como consecuencia dejarnos conocer. La pelota se puede volver contra mi tejado. Desconocer al otro va llevando hacia la desilusión, la frustración, el desengaño y la rutina. Poco a poco, a la falta de interés por seguir conociendo al otro/a se traduce en olvido. El olvido fácilmente degenera una relación insatisfactoria. Esta historieta de Bruno Ferrero lo explica muy bien:

“Era una hermosa mañana de verano. La serpiente encontró en el bosque a su vieja amiga la ardilla:

- ¿Qué hay de nuevo?- le preguntó la ardilla-. Hace ya mucho tiempo que no te encontraba.

- No me puedo quejar –respondió la serpiente-. Sólo que estoy perdiendo la vista. No veo casi nada y me tendré que poner lentillas.

La serpiente fue al oculista, se puso lentillas y a los pocos días se encontró de nuevo con la ardilla.

- Y, ¿cómo van las cosas ahora?

- Perfectamente. No sólo veo a la perfección, -dijo a su amiga la ardilla- sino que, incluso, me va mejor con mi familia.

- ¿Y cómo pueden las lentillas mejorar la vida familia?

- Muy sencillo –respondió la serpiente-. He descubierto que estaba viviendo con una manguera de regar el jardín”.

Moraleja:

Un descubrimiento reciente, en cuestión de enfermedades modernas, se llama el “síndrome del hombre invisible”. Alguien está a nuestro lado, en el comedor, incluso en el dormitorio. Acaso percibimos su presencia física y, sin embargo, no la vemos. Nos resistimos –diría- a mirarla a la cara.

Un autor habla de un hombre y una mujer que se habían casado, habían tenido cuatro hijos, los habían criado hasta que fueron mayores, e incluso, los apoyaron hasta que encontraron marido y mujer y se fueron casando. A noche de bodas de la última hija, cuando se encontraron los dos solos, marido y mujer en la casa vacía, se sentaron frente a frente. Él se quedó mirándola fijamente y exclamó:

- Pero, ¿tú quién eres? ¿Qué diablos pintas en esta casa?”.

Con frecuencia, la razón de rehuir conocer al otro, ya lo indiqué anteriormente, puede nacer de un cierto temor a ser conocidos por él. En el fondo subsiste un cierto miedo: “si el otro me conociera tal y como soy, podría rechazarme”. La necesidad de ser querido es muy poderosa y, por ello, se abriga una esperanza: “podría ser yo mismo y, aún así, ser acogido y amado”. Al final el razonamiento nos lleva, con frecuencia, a la ambivalencia: “Quiero que me aceptes tal y como soy, pero no quiero que me conozcas tal y como soy, porque podrías no considerarme digno de tu amor”.

Y, sin embargo, no podemos olvidar que construir una buena relación implica acercarnos a la verdad del otro y a nuestra propia verdad. No cerrar la



posibilidad de conocerse más, es abrir una puerta que nos irá llevando a amar la verdad de cada uno aunque no siempre sea maravillosa.

Bien mirado, toda persona es un regalo. Esta sana filosofía puede introducir en las relaciones, sean del tipo que sean, una dinámica diferente que, por supuesto, gratifica más que lo contrario. El problema está siempre en ser capaces de descubrirlo. John Powell lo explica con un símil clarificador.

“Las personas son los regalos que Dios me ha dado. Ya vienen envueltas, algunas en forma muy bella y otras de una manera menos atractiva. Algunos han sido maltratados en el correo; otros llegan como “entrega especial”; algunos llegan muy mal envueltos, otros rígidamente cerrados.

Pero la envoltura no es el regalo y es importante darse cuenta de esto. Es muy fácil equivocarse en este sentido, juzgando el contenido por el envoltorio.

A veces, el regalo se abre con facilidad; otras se necesita la ayuda de otras personas. Tal vez es porque tienen miedo. Quizá fueron heridos antes y no quieren ser lastimados de nuevo. Pudiera ser que alguna vez se abrieran y luego fueran descartados. Quizá ahora se sienten más bien como “cosas” que como “seres humanos”.

Yo soy una persona: como todas las demás personas también soy un regalo. Dios me llenó de una bondad que es sólo mía. Y, sin embargo, algunas veces tengo miedo de mirar dentro de mi envoltura. Tal vez temo decepcionarme: quizá no confío en lo que llevo dentro. Puede que, en realidad, nunca acepté el regalo que soy.

Cada encuentro y comunicación entre personas es un intercambio de regalos. Mi regalo soy yo, usted es su regalo. Somos obsequios unos para otros”.

### **3.4. El matrimonio final de un proceso**

Es el resultado de concebir el matrimonio como una conquista tras la cual ya no hay nada que hacer más que dejarse llevar. Equivale a concebir la vida de pareja como una situación estática y donde fácilmente se incrusta la rutina. “La familia sana es dinámica... Está en proceso de evolución y cambio continuo. La salud es un estado perpetuo de “llegar a ser”. Nunca llegaremos realmente o terminaremos el viaje. De modo que la familia sana es un sistema en movimiento. Si bien podemos considerar situaciones congeladas o evaluar una imagen que resulte representativa, el cuadro que obtenemos puede distorsionar el conjunto” (Karl Whitaker, “Danzando con la familia,” pg. 219).

Es evidente que el matrimonio es una nueva realidad, con un marco definido y cuya dinámica está en vivir de forma diferente una relación. Es una situación que pide pautas nuevas. Se construye consciente o inconscientemente. “Implica un proceso dinámico de cambio y a través del



tiempo adopta formas diferentes, dependiendo de los motivos que les haya llevado a unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la relación” (L. Rojas Marcos, “La pareja rota”, pg. 60)

### **3.5. Esperar a llevar algo a cabo dependiendo de lo que el otro haga**

Es la actitud de quien sabe lo que hay que hacer, pero no lo realiza hasta que la otra parte ha dado un paso. Es un hecho que paraliza muchas veces la relación. Las esperas se pueden convertir en un tiempo eterno. Frente a ello es necesario obrar de acuerdo con las convicciones que uno tiene. El compromiso con la relación no debe depender de lo que la otra persona haga o deje de hacer. La responsabilidad de la vida es de cada uno y la relación nunca debe someterse a esperas infructuosas.

### **3.6. El mito del amor romántico que se conforma con el puro sentimiento**

Crear que el amor basta para que todo funcione bien es un riesgo frecuente y peligroso. El amor es la base, imprescindible, por supuesto, pero requiere poner en funcionamiento muchos elementos que lo hacen vivo y lo mantienen en tensión. Implica, en este caso, que en la relación cuantos más aspectos de la vida en común se hayan explicitado, más seguridad habrá en la relación. La relación se alimenta de un constante intercambio donde tenemos claro cuáles son las líneas que demarcan el territorio común.

Es importante haber contrastado cómo va a ser, por ejemplo:

- la relación con las familias de origen,
- cómo se va a tratar el tema de la economía,
- qué nos satisface y qué no nos satisface en la relación sexual,
- las labores del hogar,
- los hijos a tener, también su educación,
- los valores que para nosotros son fundamentales,
- el uso del tiempo libre,
- las amistades...

De no haberlo explicitado, podemos vivir con expectativas que nunca se cumplen, lo cual suele acarrear una frustración generadora de agresividad. Muchos terapeutas familiares han de reconducir la situación poniendo en claro muchos de estos elementos provocadores de crisis.



Por lo mismo es falso creer que una buena relación es algo espontáneo, fruto de la suerte o que uno tiene un carácter especial para ello. Es una buena disculpa para no hacer nada. Cuando todo lo reducimos a mala o buena suerte hay poco que hacer. Creemos que la vida la manejan elementos ajenos a nosotros.

La conclusión más clara es que una buena relación es fruto del esfuerzo y se obtiene tras proponérselo y usar los medios adecuados. Por eso, es innegable que la buena relación no se improvisa. “Esto no sucede mágicamente, ni siquiera por el intercambio de las promesas conyugales. La conspiración del “felices para siempre” que considera a la boda como el punto final y no como un comienzo, es horriblemente destructiva. Hace que los cónyuges prevean un estado de amor y satisfacción espontáneo y todopoderoso y que ignoren la realidad de que es necesario formar una relación madura. Cuanto antes nos liberemos del mito de la pareja perfecta, del matrimonio hecho en el cielo, más pronto podremos comenzar a construir nuestra intimidad” (K. Whitaker, “Danzando con la familia”, pg. 223).

### 3.7. Identificar equilibrio de pareja con ausencia de problemas.

Equilibrio, no lo olvidemos, equivale a fuerzas contrarias que se complementan o se compensan para lograr estabilidad. Por tanto los problemas son elementos necesarios en la relación de las personas. Es un producto típico resultante de compartir fuerzas un tanto contrapuestas. No es su presencia lo que dificulta nuestra vida, sino el modo como afrontamos esas dificultades, problemas o crisis. “El conflicto debe ser considerado como el fertilizante de la vida. Si bien no siempre huele bien, es decisivo para un crecimiento óptimo” (K. Whitaker, o.c. pg. 221).

Así pues partimos de que todas las parejas tienen problemas. Las que funcionan bien, tienen habilidad para afrontarlos. Por eso la cuestión está en qué hacemos con los problemas. Bien orientados ayudan a ir conformando desde el realismo y todo ello trae una relación madura y viva.

### 3.8. Las familias de origen

La familia de la que procedemos tiene una gran repercusión en la que queremos formar. Sin querer puede darse una doble intención, muchas veces inconsciente. O bien deseamos repetir esquemas de acuerdo con lo vivido, o, por el contrario, huimos de aquella realidad que nos hizo sufrir por la forma de entender la relación intrafamiliar y tratamos de formar algo que no tenga nada que ver con aquello. Es bueno plantearnos cómo queremos que sea nuestra familia más allá de lo que recibimos consciente o inconscientemente.

Otro elemento a cuidar a evitar es la intromisión que muchas familias de origen llevan a cabo con los recién casados. Con frecuencia siempre hay una “mamá” o una “suegra” que pretende ir encauzando la vida de “mi niña” que no



sabe nada de lo que es la vida... Poner límites desde el principio y dejar claro cómo queremos que sea nuestra relación con nuestras familias respectivas es decirle a los demás cómo queremos que sea nuestro hogar y hasta dónde queremos permitir su intromisión. Cuesta hacerlo, pero suele ser una buena táctica que a todo el mundo le dice hasta dónde se puede llegar en la relación.

### **3.9. No enfrentarse a los problemas y esperar a que se solucionen por sí mismos**

Es una solución extraña que mucha gente pone en práctica con suma facilidad. Enfrentarse a un malentendido; acometer una conversación aclaratoria, es algo que da miedo a muchas parejas. Mirar directamente a la realidad da miedo por creer que no vamos a ser capaces de controlarla. Por lo mismo muchas parejas prefieren dejar pasar el tiempo. “Ya se pasará...” es la fácil respuesta que espera una solución que nunca llega. En el fondo es huir hacia delante. Hay que reconocer, pues, que toda relación requiere una serie de habilidades, que, como dice José Navarro Góngora, nos han de llevar a aprender a “enfrentarse adecuadamente a los problemas, negociar soluciones y escoger lo mejor para los dos”.

### **3.10. Excluir de la vida de pareja amistades y relaciones enriquecedoras por creerlas innecesarias.**

Es uno de los riesgos de toda relación que comienza. Vivir desde exclusividad eludiendo amistades o relaciones de cualquier tipo que hasta ese momento fueron importantes para nosotros. Es este un riesgo que acusa una cierta endogamia que acaba conduciendo al empobrecimiento. Una buena relación necesita crecer y la relación con otras personas nos ayuda a contrastar nuestra propia realidad. Una relación sana necesita elementos externos que suponen entradas y salidas en nuestra vida y que airean la relación. El reduccionismo, gratificante en un principio, puede ser algo agotador con el paso del tiempo.

### **3.11. Compromiso y responsabilidad**

La vida es un compromiso con nosotros mismos en primer lugar. Desde ese compromiso se ha de vivir también la relación de pareja. Lo que yo lleve a cabo no va a depender de lo que el otro realice o deje de realizar. La coherencia y la integridad deben impulsar mi vida porque, en definitiva, lo que suceda es responsabilidad de cada uno. Culpar a los demás de nuestros fracasos es una forma de no querer asumir lo que depende de nosotros. Por lo mismo la responsabilidad de la relación depende de los dos, pero mi parte no puede quedar sometida a lo que tú decidas hacer. Conecta con lo que recordábamos al principio con aquel texto de Kalil Gibrán.



#### 4. Cuestiones a plantearse:

- ¿En qué manifestamos que queremos construir un hogar y no una casa?
- ¿Qué cualidades admiras más en mí?
- ¿Cómo queremos que sea nuestra familia?
- ¿Cuál será el valor más importante a cultivar en nuestra relación?
- ¿Qué espero yo de nuestra relación?
- ¿Qué esperas tú de mí?
- ¿Cómo era mi familia de origen? ¿Qué valores desearía mantener? ¿Cuál desearía desechar?
- ...

#### 5. Para recordar...

Decálogo de la ternura:

1. La ternura es posible, no hay razón para carecer de ella.
2. Hablad cada día. Si el otro no empieza, empieza tú.
3. Ayudaos a crecer continuamente. Se crece mejor juntos.
4. Cultiva tu autoestima. Comienza por apreciarte a ti mismo. Los únicos que aprecian el valor del felpudo son los que tienen los zapatos sucios.
5. Sé amable y comprensivo con los demás.
6. La cortesía sigue siendo válida. El amor auténtico no admite las malas maneras.
7. Esfuérate por descubrir el lado bueno de las personas, aún cuando ellas hagan lo todo posible por ocultarlo.
8. No te asustes de las discusiones y los pequeños enfados; sólo los muertos no discuten.
9. Que no te puedan las rencillas y mezquindades de cada día.

10. Sonríe siempre. La sonrisa mantiene activo el corazón y defiende de complicaciones cardíacas.

## 6. Bibliografía general

- **Enrique Rojas.** *Remedios para el desamor*, Edit. Temas de hoy.
- **Louis Janda.** *Cómo convivir con una pareja imperfecta*, Edit. Paidós.
- **John Powell.** *¿Por qué temo decirte quién soy?*, Edit. Sal Terrae.
- **J. Gottman y Nan Silver.** *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, Edit. Plaza y Janés.
- **Bárbara de Angelis.** *¿Eres mi media naranja?*, Edit. Grijalbo.

## 7. El Autor

**Prof. Salustiano Mateos Gómara, OP**

Oikos, Centro de Orientación, terapia y mediación familiar

Nuñez de Arce, 34, 1º D - 47011 VALLADOLID

Telf. (34) 983 393 572 [salus@dominicos.org](mailto:salus@dominicos.org)

El Prof. Salustiano Mateos Gómara, OP es dominico. Además de los estudios institucionales como sacerdote, completo su formación adquiriendo los títulos de Licenciado en Teología, Licenciado en Filología Inglesa y Norteamericana; Diplomado en Orientación Familiar por la Universidad Pontificia de Salamanca.

Actualmente es Director del Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar "OIKOS", de Valladolid. y es profesor en la Universidad de la Experiencia, con sede en Valladolid.