

➤ *Matrimonio y sexualidad. La ayuda del COF para solucionar los problemas conyugales también cuando se ha sufrido el desgaste del paso del tiempo. Hay quien dice que la moral familiar y sexual de la Iglesia son unas normas opresoras, que amargan a los creyentes e impiden a las parejas disfrutar de la vida. La realidad es muy distinta, como bien saben María y José. Después de casi 30 años de casados, con un matrimonio roto e infeliz y una fe de cumplimiento, acudieron a un Centro de Orientación Familiar en busca de ayuda. Dos años después, han solucionado parte de sus problemas, tienen a Dios en su vida, y han «redescubierto nuestra sexualidad, sin tapujos»*

❖ Cfr. María y José acudieron a la Iglesia por sus problemas conyugales y ahora ayudan a otros. - «Gracias a Dios y al COF, se ha salvado nuestro matrimonio». Alfa y Omega, n. 792 – 28 de junio de 2012



Año 2010. La historia de José y de María arranca como la de tantas familias en España. Después de 28 años de casados, de haber criado a dos hijos de 27 y 22 años, y de haber sufrido el desgaste del paso del tiempo, su matrimonio estaba prácticamente roto. «Nosotros siempre habíamos tenido muchos altibajos, pero, después de tanto tiempo, yo ya había tirado la toalla -cuenta María-. Como mi marido es católico, sabía que no me iba a separar, y menos a mi edad, así que me había resignado a ser infeliz, a pasar el resto de mi vida con alguien a quien ya no quería. Es muy duro pensar que no te queda otra salida que estar con alguien que ya no te convence, con quien discutes y que no te hace feliz». Y aunque José «siempre ha tenido más fe que yo», la vida espiritual de la pareja se limitaba a rezar en contadas ocasiones y a ir a misa los domingos, «pero por cumplir».

Un día, el párroco de la iglesia a la que iban cada domingo, La Visitación de María, en el municipio madrileño de Las Rozas, se enteró de la situación y les propuso que se acercasen a hablar al Centro de Orientación Familiar que se ubica en uno de los locales de la parroquia: el COF Madrid-Noroeste, *Reina de las Familias*. «Cuando don Manuel nos lo propuso, yo no lo vi claro, porque, como se suele decir, yo era católica, pero no *practicante* de verdad. Él nos explicó que para ir al COF no hacía falta ningún requisito y que nos iban a ayudar aunque no fuésemos creyentes. Así que, sin saber si iba a servir para algo, fuimos a contar nuestro caso».

*Fue algo muy, muy doloroso*

Naturalmente, el problema que vivían María y José no era el primero ni el más extraño de cuantos se les habían planteado a los profesionales que, de forma gratuita y desinteresada, trabajan en el COF. Por eso, supieron encontrar el camino más rápido para empezar a combatir el mal que aquejaba al matrimonio: «Cuando contamos nuestra situación, nos propusieron empezar una terapia

de pareja, y dijimos que sí. Fue algo muy, muy doloroso, porque tienes que remover mucha porquería, pero, poco a poco, José y yo fuimos encontrándonos de nuevo y redescubriendo nuestra relación».

Los cambios no terminaron ahí. Casi al mismo tiempo, «una persona me invitó a un Cursillo de Cristiandad -cuenta María-, y en él me di cuenta de que de verdad existía Dios, y de que quería conocer más a Cristo. Así que, tras el Cursillo, empecé una dirección espiritual con un sacerdote de la parroquia, a quien pregunto todo lo que no entiendo, y con quien hablo de todo, con toda confianza. Aunque a veces creo que no avanzo, la verdad es que ahora tengo un trato personal con Cristo, y mientras antes me daba pereza ir a misa, ahora casi lo necesito». Además, hace sólo unos días que José y María han empezado a rezar en pareja, «para dar gracias a Dios, porque gracias a Él y al COF se ha salvado nuestro matrimonio».

#### **o La importancia del sexo**

Eso sí, a pesar de los progresos, siguen trabajando. «Estamos haciendo terapia sexual, porque la sexualidad es una parte importantísima del matrimonio, que se resiente con los problemas. Yo la vivía como una obligación, y no quería estar en la cama con mi marido. Pero al tratar este tema en el COF y con mi director espiritual, me asombró la libertad con que se habla del sexo en la Iglesia, sin tapujos, ni tópicos. Antes de empezar la terapia, pensaba que *qué me iban a enseñar después de 30 años de casados*, pero, en realidad, yo ya no disfrutaba de la sexualidad, o sólo lo hacía si me concentraba en mí. Ahora estamos aprendiendo a entregarnos al 100%, y otra vez me siento a gusto con mi marido. Hemos vuelto a sentir mariposas en el estómago, como si fuésemos adolescentes, ¡y eso que ya tenemos 57 y 54 años!» Y como Dios hace fecundo a quien se entrega a Él, José y María coordinan ahora un grupo de matrimonios de la parroquia, en el que ayudan a otras parejas a vivir su fe y a fortalecer su relación.

**José Antonio Méndez**

[www.parroquiasantamonica.com](http://www.parroquiasantamonica.com)

**Vida Cristiana**