

«¿Cómo puede ser amor si cuesta tanto?». «Merezco una segunda oportunidad». «Tengo derecho a ser feliz y a rehacer mi vida». María Álvarez de las Asturias y Mercedes Honrubia, que llevan veinte años acompañando relaciones, no se desalientan ante esos comentarios que han escuchado tantas veces. Creen que las crisis pueden ser una oportunidad para mirarse con más realismo y, sobre todo, con más amor.

En casa dormían separados y no hablaban. Se habían hecho mucho daño. Cuando llegaron al [Instituto Coincidir](#), el centro de acompañamiento personal y familiar que fundaron en 2012 **María Álvarez de las Asturias** y **Mercedes Honrubia**, se sentaban en los asientos más alejados del despacho y no se miraban. Ella necesitaba expresarse, pero la actitud fría de él hundía sus raíces en una vida complicada. «Tuvimos que dar espacio a ese dolor, sacar lo que cada uno llevaba dentro», [cuenta Mercedes Honrubia](#). Fueron entendiendo muchas de las reacciones del otro. Y llegó el pedirse perdón, con lágrimas y abrazos. **Honrubia** salió del despacho para respetar la intimidad de la pareja y, cuando volvió a entrar, le dijeron: «Hacía tiempo que no nos mirábamos. ¡Ahora nos hemos reencontrado!».

En Coincidir, **Honrubia** se dedica a la mediación preventiva y a la resolución de conflictos, una actividad que ha ejercido durante veinte años, además de la asistencia letrada en tribunales civiles y eclesiásticos. Por su parte, **Álvarez de las Asturias** [Máster de Matrimonio y Familia 08] se enfoca en la formación de jóvenes y novios y es jueza del tribunal eclesiástico de Madrid, donde ya fue, durante dos décadas, defensora del vínculo. Ambas están felizmente casadas –han celebrado sus respectivas bodas de plata– y son profesoras en la Facultad de Derecho Canónico en la Universidad de Navarra.

Se aproximan a cada historia conscientes de la responsabilidad que implica bucear en los corazones heridos. Acaban de publicar [Crisis, no ruptura. Conocer, prevenir y superar las crisis de pareja](#) (Palabra, 2025).

¿Por qué tenemos tanto miedo a la palabra ‘crisis’?

Mercedes Honrubia: Creo que asociamos *crisis* con una dificultad, con un tsunami, y por eso nos echamos a temblar al escucharla. Pero una crisis solo es una alteración en el equilibrio de la pareja. Cuando llega, hay que buscar cómo reajustarse. Eso implica explorar un modo distinto de hacer las cosas, que conlleva a su vez una oportunidad para crecer.

María Álvarez de las Asturias: Hay crisis provocadas por algo negativo, pero también existen las que vienen de algo positivo. Por ejemplo: el comienzo de la convivencia, la llegada del primer hijo, un cambio de trabajo, una mudanza... La crisis no es el problema. Las relaciones vivas evolucionan. Lo que nos puede preocupar es que, al alterarse el equilibrio de la relación, nos distancieemos.

María Álvarez de las Asturias: «No siempre hablamos para solucionar algo, a veces no hay una solución rápida o posible, pero sí necesitamos conversar para poner sobre la mesa lo que llevamos en el corazón»

¿Cómo se gestionan las crisis?

M. H.: Hay un ingrediente básico: hablar, hablar, hablar. En ocasiones llegan matrimonios cuyo problema parece muy grave, pero, al analizar esa coyuntura, descubrimos la falta de comunicación.

Muchas veces en la comunicación es donde nos vamos a reencontrar cuando se ha creado distancia entre nosotros. Y ahí podemos actualizar otra vez el amor. Vienen parejas que me dicen: «Es que se nos acabó el amor». Pero, al indagar, ves que se han conformado con «ir tirando». Y todos necesitamos la chispa, volver a incluir la ilusión, actualizar el amor en el día a día.

Entonces, la comunicación en pareja no es solo un conjunto de técnicas.

M. H.: Si no hay amor —sin esa disposición de entrada—, da igual que te enseñen a ser asertivo o cualquier otra estrategia. Yo siempre hablo de las cinco ces: comunicación, complementariedad, coordinación, confianza y compromiso. Si las tenemos claras, somos capaces de superar juntos lo que nos traiga la vida.

¿Qué importancia tiene el grado de compromiso de la pareja a la hora de atravesar una crisis?

M. H.: Todos partimos de un mismo denominador común: el anhelo de amar y ser amados. He visto parejas que muestran que el amor puede atravesar montañas. En esto el compromiso resulta un factor importante. Si piensas que con la persona que tienes delante quieres compartir el resto de tu vida, te comprometes con ella pase lo que pase. Cuando la gente viene a pedir ayuda a *Coincidir* es porque necesita querer. Saben que el amor que les ha unido es mucho más fuerte que el deseo de dejar morir la relación. Tener un proyecto común les permite no solo transitar la crisis, sino además ajustar expectativas. Logran conjugar una base muy sólida con la flexibilidad de un junco.

También es verdad que nos encontramos compromisos de tipos muy distintos. No es lo mismo trabajar con alguien que tiene claro que hay un «para siempre» que con una persona que piensa «Oye, yo lo voy a intentar. Si lo solucionamos rápidamente, bien; pero, si no, lo dejo».

M. A. A.: Hay parejas que no se casan porque dicen «No necesito un papel», pero no porque rechacen de manera frontal el compromiso para siempre. Sin embargo, hay otras que no dan el paso al matrimonio porque parten de una duda sobre su capacidad de continuar en el tiempo o sobre el potencial de la relación de satisfacerles; y ahí el vínculo está viciado de origen, porque se construye sobre el pesimismo: «No estoy seguro de que esto vaya a funcionar». Y entonces, si no funciona, dirán: «¿Ves? Ya lo sabía yo».

Pero no se trata de durar por durar, ¿no?

M. A. A.: El matrimonio es una unión de amor y no hay que conformarse con una unión a medias, con ir tirando, sino trabajar para llevarla a su plenitud. Para eso, lo primero es quererse y estar contentos de estar juntos. Aquí se ponen en juego las emociones y la razón, que se influyen mutuamente: te encuentras a gusto, y entonces empiezas a compartir tus cosas con el otro; entra la razón, que valora, piensa, escucha..., te sientes acogido... Incluso cuando se dan encontronazos: no hay que tener miedo a esos momentos. Un choque entre los dos quiere decir que nos mostramos como somos, síntoma de que tenemos una capacidad de intimidad bastante buena. Si el otro me recibe en esa conexión, en ese compartir más racional, lo emocional sube. En cambio, si el otro no me acoge de manera adecuada, mi parte emocional va a ir bajando. Pero cuando hemos decidido casarnos es porque los dos elementos, emoción y razón, están en un buen equilibrio. Entonces la voluntad elige y se pone a trabajar para cuidar que esos elementos estén siempre presentes, maduren y evolucionen. Por eso la boda no es el final, sino el principio del camino juntos.

¿Cómo se cultivan esos dos aspectos?

M. A. A.: La parte emocional se nutre mediante gestos de cariño: cuidarse, hablarse bien, no echarse cosas en cara, dialogar teniendo en cuenta al otro, y, por supuesto, los gestos físicos de ternura. Una actitud arisca acarrea un desgaste muy grande. Y para el plano racional: aprender a comunicarnos para saber poner en común lo que cada uno piensa, quiere o teme, y también cuando consideramos que hay algún aspecto en la relación que sería bueno recolocar.

Cuando un matrimonio está en crisis, ¿por qué seguir luchando?

M. A. A.: Si al final llega una ruptura, al menos te gustará saber que pusiste todo de tu parte por lo que creías desde el principio que era algo bueno, que valía la pena. También se debe valorar que hay más personas implicadas, incluso si la pareja no tiene hijos: un matrimonio no es una célula aislada de la sociedad. Por otro lado, seguir intentándolo es pelear por algo que has elegido: tu proyecto personal. Igual que cuando emprendes un proyecto profesional: no tiras la toalla ante las dificultades, intentas sacarlo adelante. En el caso del matrimonio, no se trata de caer en el voluntarismo, sino de poner la razón y la voluntad a trabajar para avivar el cariño. Estos tres ingredientes hay que cultivarlos siempre.

Uno de los motivos de crisis puede ser la llegada de los hijos, ¿por qué?

M. A. A.: En el matrimonio se dan etapas agotadoras, y cuando estás cansado es normal estar más vulnerable y todo se hace cuesta arriba. Es el caso de la época con hijos muy pequeños y dependientes, que suele coincidir además con años de mucha demanda profesional. También ahí pueden surgir diferencias de criterio entre los padres, porque habernos casado no nos anula nuestra individualidad. Y los hijos forman parte de nuestro amor, pero también son personas distintas.

¿Qué se puede hacer en esos casos?

M. A. A.: Sentido del humor, paciencia, no hacer un drama de lo que no lo es, no perder de vista la centralidad de la pareja y esforzarse por tener un rato tranquilos de vez en cuando. Aquí, de nuevo, la comunicación es clave. Por ejemplo: a veces expresamos una queja —«Es que no tenemos tiempo para nosotros»— que en el fondo parte de un deseo —«Me gustaría vernos más y con más calma»—, pero es importante verbalizar los deseos como deseos y no como reproches, porque entonces se favorece el diálogo con el que encontrar una solución, si la hay. Si no existe alternativa, al haberlo hablado y valorado juntos hemos tomado una decisión de afrontarlo desde la unidad, no como enemigos. Por otra parte, los momentos de «intendencia» además se convierten en ocasión de compartir, podemos transformarlos en momentos de unión.

Mercedes Honrubia: «La cicatriz queda, pero ahora son felices.

Fueron capaces de identificar qué les había llevado a esa situación y pudieron reconstruir su matrimonio»

El mayor número de divorcios en 2023 en España se produjeron en la franja de 40 a 49 años y, en un contexto de descenso de los divorcios, las disoluciones matrimoniales en mayores de 50 años han aumentado un 40 por ciento en la última década. Los expertos apuntan al síndrome del nido vacío, la jubilación... como momentos críticos que hacen que el matrimonio se pueda resentir.

M. A. A.: Hay quien asegura que, si tienes síndrome de nido vacío, tu matrimonio no va bien. Ojo con esto. Creo que es una barbaridad afirmarlo, porque cuando llega el momento del nido vacío confluyen muchos cambios: no solo tus hijos comienzan a independizarse, sino que uno mismo se está haciendo mayor y son más frecuentes los problemas de salud, y las mujeres capeamos además con los cambios hormonales de la menopausia. La generación anterior ya no está ahí para cuidarte: o está desapareciendo o está necesitando que tú los cuides. Se acerca el final de la vida laboral y de repente parece que el horizonte se estrecha. También se empieza a ver más cercana la muerte. Ahí hay muchas cosas: no solamente que los hijos se vayan y el matrimonio se quede solo. Y eso es una crisis, sin duda. No tiene por qué ir mal, hay gente que disfruta muchísimo del «Por fin solos». A otros les cuesta más. O puedes disfrutar del «Por fin solos» pero que todo lo demás sí que te cueste.

M. H.: Cada vez vienen más parejas de estas edades, y en ocasiones en una situación ya muy deteriorada, porque han dejado pasar mucho tiempo sin comunicarse, sin cuidarse, tal vez cada uno metido en su vorágine laboral. Vi hace unos meses a un matrimonio que aún no están en la fase del nido vacío, sino un paso previo: tienen niños pequeños y ambos cultivan muchísimo su desarrollo profesional, pero... no se encontraban. Se dieron cuenta de que, si seguían así, dentro de diez años no iban a continuar juntos. Y vinieron a pedir ayuda.

¿Cómo se ayuda en una situación así?

M. H.: Yo tiro mucho del pasado para buscar un anclaje a partir del cual poder empezar a trabajar, porque con esa base se puede empezar a recuperar la ilusión, que es lo que veo que les falta muchas veces a matrimonios ya veteranos. Vienen con las mochilas cargadas de reproches, conflictos, incomunicación, silencios... (que a veces son más atronadores que un reproche). Para poder detectar qué es lo que ha pasado, para reconducir la situación, deben querer trabajar en su

relación, aunque eso suponga remover ciertas cosas: ahí entra la libertad de la persona. Al empezar a hablar con ellos te das cuenta de que hay muchas heridas que se han quedado como tapadas y que no las quieren tocar para no sufrir más. Pero por eso es tan importante aprender a comunicarse y aprender a pedir perdón, y así volver a reilusionarse, aceptando la etapa que viene y actualizando el amor.

María Álvarez de las Asturias: «Si al final llega una ruptura,

al menos te gustará saber que pusiste todo

de tu parte por lo que creías desde el principio que

era algo bueno, que valía la pena»

¿Cómo se actualiza ese amor y cómo se recupera la ilusión, cuando has llegado a un punto de tanto desgaste? ¿Es algo que pueda hacer, sin ayuda, el matrimonio?

M. H.: Es difícil, porque suelen estar metidos en una rueda de la que no consiguen apearse. En ocasiones están ya muy heridos. Por eso les resulta muy útil acudir a este tipo de acompañamiento, estar en un espacio neutral donde poder expresarse sin miedo a que no les dejen terminar o a que les interrumpan con reproches. Un lugar donde poder comunicarse desde el corazón, decir en voz alta lo que les ha hecho daño. Cuando empiezan a verbalizar ese tipo de situaciones, comienzan a entender muchos porqués de las acciones y de las reacciones o incluso de los silencios. Y en ese cambio de mirada es donde ya se puede empezar a intervenir, porque ahí comienzan a reconocerse.

Aparte de las situaciones de violencia, ¿hay crisis irresolubles?

M. H.: Sí. Por ejemplo, algunas patologías pueden impedir gestionar la solución de la crisis y muchas veces, además, originan adicciones. En los casos de personas con rasgos narcisistas, que lo veo con frecuencia, es muy difícil integrar bien esa relación porque no se da una igualdad: el otro cónyuge está constantemente sometido. Cuando uno pretende siempre imponer su criterio, tener razón, quedar por encima, se hace complicado trabajar en terapia la complementariedad, la comunicación, la coordinación, porque no se parte de la misma línea. Si alguien no es capaz de empatizar con el otro, resulta muy difícil llegar a una comunicación en positivo. Entonces lo normal es que te encuentres con una relación de dependencia con mucho sufrimiento y con alguien que no es capaz de ver más allá de sí mismo. He visto cambios en historias así, pero después de mucho trabajo con especialistas y con intervención más clínica.

¿Todas las parejas que pasan por vuestro gabinete se recomponen?

M. H.: No, no todas. Creo que los casos de infidelidad son especialmente duros. Recuerdo a una mujer a la que su marido le había sido infiel desde el primer minuto. Ella tenía una relación de dependencia muy fuerte y era capaz de perdonar y olvidar todo y volver con él. Él tenía un trastorno narcisista de la personalidad, a lo que se unía una adicción, y había mentido en todo. Era una relación inviable. Ella era consciente de que tenía una oportunidad de vivir de otra manera, pero le estaba costando soltar y sufría mucho. La derivé a un psicólogo, porque yo hago acompañamiento, pero hay situaciones en las que hace falta contar además con otros profesionales. Lo que tenemos claro es que este proceso de acompañamiento les permite crecer a nivel individual para tomar las mejores decisiones, porque a veces, la mejor decisión es no continuar una relación. El haber aprendido herramientas en el *durante*, nos va a permitir comunicarnos de manera diferente, sobre todo cuando hay hijos comunes.

En el libro tratan dos situaciones graves: la infidelidad y la «muerte súbita del matrimonio». Escribís que la infidelidad es «una de las heridas más graves que se puede hacer a la unión matrimonial porque destruye completamente la confianza del otro: “Te he dado mi vida y la has dejado caer”». ¿Es posible que un matrimonio se recomponga después de algo así?

M. H.: Sí, con tiempo y paciencia. Hemos visto muchos casos. Por ejemplo, la historia de Cris y Jaime [los nombres son ficticios]. Llevaban más de dos décadas casados, él se había empezado a fijar en una compañera de trabajo más joven que su mujer y había acabado yéndose de casa. No sabían muy bien cómo resolverlo, pero decidieron pedir ayuda. Trabajé con ellos por separado y luego fui alternando esas sesiones con otras en común. Aún queda trabajo por hacer, pero quieren recorrer este camino fortaleciendo su matrimonio de manera pausada y firme, asentando las bases. Hay otra historia parecida en la que él también tuvo una relación con una compañera más joven. Su mujer había dicho que jamás perdonaría una infidelidad. Pero acabó perdonando y, tras unas cuantas sesiones, me decía: «Nunca pensé que pudiera superar algo así, ni que fuera a disfrutar como lo estoy disfrutando ahora». La cicatriz queda, pero ahora son felices. Fueron capaces de identificar qué les había llevado a esa situación, aprendieron a trabajar el perdón y desde ahí pudieron reconstruir su matrimonio.

De la «muerte súbita del matrimonio» explicáis que se da cuando, a pesar de haberse casado felices y enamorados, las cosas van cambiando en la relación y, llegado un momento, hay uno que no aguanta más y abandona el barco, sin que el otro lo haya visto venir. ¿Hay solución

para estos casos?

M. A. A.: Casi nunca. Porque el que coge la maleta y se va de casa lo tiene completamente meditado, decidido: «He hecho lo que podía, he cumplido, y aun así no soy feliz. Me marchó». Generalmente, el que se queda tiene una sensación de «Por qué no lo dijo». Y a veces no es tan fácil, porque a lo mejor el otro sí lo dijo pero no estaba siendo escuchado.

Mercedes Honrubia: «Muchas veces en la comunicación es donde nos vamos a reencontrar cuando se ha creado distancia entre nosotros.

Y ahí podemos actualizar otra vez el amor»

¿Se podría decir entonces que la manera de prevenir la muerte súbita del matrimonio es la comunicación?

M. A. A.: Sí, pero si la comunicación se interrumpe porque el otro no acoge..., si la comunicación no avanza, no es eficaz, eso es el inicio de un problema importante y la solución no es darlo por imposible. Hay que pedir ayuda. Cuanto antes se pongan los medios para desatascar, más fácilmente se puede solucionar sin dejar que la situación se enquisté. Se trata de evitar llegar al «Mira, me da igual», a la indiferencia.

¿Cuándo aconsejarían recurrir a terapia de pareja?

M. A. A.: Cuando hay alguna dificultad pero también cuando se detecta algún aspecto a mejorar. Puede que todo lo demás vaya muy bien, pero hay un punto que chirría y no conseguís solucionarlo solos. ¿Cuánto tiempo hay que esperar? Depende. Para algunos estar mal tres días en la relación se hace un mundo, otros pueden tomárselo con más paciencia y estirar a dos o tres meses, pero yo no lo alargaría demasiado en el tiempo. Estar mal con tu cónyuge más de un año me parece muchísimo. Luego, hay circunstancias extraordinarias de situaciones que no puedes cambiar, o al menos no tan fácilmente, por ejemplo, si por exigencias de trabajo o estudio hay unos meses en la distancia... A veces hay que aguantar el tirón y ya está. Pero no alargarlo sin necesidad, porque te puedes acabar quemando. Y, aunque las circunstancias sean las que sean, no dejar de hablar. No siempre hablamos para solucionar algo, a veces no hay una solución rápida o posible, pero sí necesitamos conversar para poner sobre la mesa lo que llevamos en el corazón, que sepamos las preocupaciones del otro, y así poder compartir y querernos desde ahí, que no haya distancia en la pareja.

¿Con qué herramientas se construye un matrimonio que no solo dura sino que dura feliz?

Cuando dicen que se acabó el amor

Publicado: Sábado, 14 Febrero 2026 08:40

Escrito por Lucía Martínez Alcalde

M. A. A.: Además de lo que hemos ido diciendo, creo que es muy importante cultivar siempre la admiración y el agradecimiento: «Qué bueno que existas, qué bueno que te he encontrado, qué suerte tenemos de estar juntos».

M. H.: Y también sentirnos protagonistas de nuestra propia historia. No somos meros transeúntes, y las comparaciones con otros hacen daño: hay que dejar de perder el tiempo viendo las historias de los demás y vivir la nuestra como queremos vivirla. Creernos que nuestra historia juntos es la más bonita nos da un *plus*. Necesitamos ilusionarnos.

Lucía Martínez Alcalde en nuestrotiempo.unav.edu