

“Este libro no te dejará indiferente, tiene abundante materia prima,  
un buen enfoque y observaciones psicológicas muy acertadas”.

(Prólogo de *MARIAN ROJAS*)

# SALVA TU MATRI MONIO

MANUEL MARTÍNEZ-SELLÉS

MANUEL MARTÍNEZ-SELLÉS

# SALVA TU MATRIMONIO

Guía para triunfar en el proyecto  
más importante de tu vida

Prólogo de Marian Rojas

EDICIONES RIALP  
MADRID

© 2022 *by* MANUEL MARTÍNEZ-SELLÉS  
© 2022 *by* Ediciones Rialp, S. A.,  
Manuel Uribe 13-15 - 28033 Madrid  
([www.rialp.com](http://www.rialp.com))

Preimpresión y realización eBook: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com)

ISBN (versión impresa): 978-84-321-6241-1

ISBN (versión digital): 978-84-321-6242-8

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*A mi ayuda adecuada*

# Índice

Portada

Portada interior

Créditos

Dedicatoria

Advertencias y manual de instrucciones

Prólogo

Un poco de estadística

Somos distintos

Percibimos un mundo distinto

Sáhara

Vocación

Móvil

Hijos

Hay un idiota. Ojalá seas tú

Trabajo

Amigos

Momentos a dos

Mucho más que sexo

Las peligrosas vacaciones

Dinero

Salud

Perdonar y pedir perdón

Alegría

Lo espiritual

Emaús

Epílogo de él

Epílogo de ella

Agradecimientos

Autor

# Advertencias y manual de instrucciones

## ADVERTENCIAS

1) No soy un esposo ideal, mi matrimonio no es una balsa de aceite, tampoco es un mar de rosas. Hemos tenido y seguimos teniendo momentos de enfados y silencios, aunque siempre seguidos de perdón. No soy perfecto, mi esposa no es perfecta (aunque es la mejor que yo podría tener).

2) Entiendo que muchos lectores tendrán la tentación de pensar: “Esto no es para mí”, “no me hace falta”, o incluso “es demasiado tarde”. Solo pido el beneficio de la duda. Si lo leéis hasta el final y seguís la metodología propuesta me permito ser optimista. Si pese a ello la cosa va mal, escribidme por favor a [mmselles@secardiologia.es](mailto:mmselles@secardiologia.es) y os devuelvo el dinero.

3) Soy marido. Una mujer escribiría este libro de forma distinta (posiblemente mejor).

4) Este libro es para todos los que tienen un proyecto estable de pareja, para creyentes y no creyentes. Puede asustar un poco pensar si voy a ser capaz de estar con la misma persona del otro sexo para siempre, pero millones de nuestros antecesores lo han conseguido. Con la ayuda de este libro espero que vuestro proyecto común sea una historia de éxito.

5) Yo soy creyente, y por eso los últimos dos capítulos y los epílogos están especialmente dirigidos a los que tienen fe o deseo de tenerla.

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cada capítulo termina con tres breves ejercicios: los dos primeros deben realizarse de manera individual.

El tercero debe resolverlo el matrimonio de forma conjunta.

Lo ideal es tener un lápiz a mano, leer un capítulo al día — por ejemplo, por la noche—, resolver los ejercicios y dialogar sobre las conclusiones. Para irnos acostumbrando, empecemos ya con uno de ellos.

### **Para ella**

¿Qué puntuación le doy a mi matrimonio? (De cero a diez)

¿Qué puntuación creo que le da mi esposo a nuestro matrimonio? (De cero a diez)

### **Para él**

¿Qué puntuación le doy a mi matrimonio? (De cero a diez)

¿Qué puntuación creo que le da mi esposa a nuestro matrimonio? (De cero a diez)

### **Para ambos**

¿Con qué puntuación nos conformaríamos?

# Prólogo

Dra. Marian Rojas Estapé

El gran antídoto al sufrimiento es el amor. El amor de pareja bien entendido y gestionado es un bálsamo para la incertidumbre y el dolor que podemos afrontar en la vida. Lamentablemente, las estadísticas hoy son rotundas: más de la mitad de las parejas del primer mundo se rompen. No solo es una mala noticia. Es una epidemia de la peor especie. Quizá gran parte de la explicación a esas rupturas sea la misma razón por la que muchas personas optan consciente o inconscientemente por no casarse: hay miedo a perder una mal entendida y egoísta libertad. Ese egoísmo, esa incapacidad de ver más allá del interés individual e inmediato, ese cortoplacismo miope, explica el concepto de *amor líquido* del que hablaba el sociólogo polaco Zygmunt Bauman. Dicho “amor” se caracteriza por su superficialidad, su fugacidad y la falta de solidez y compromiso. En una sociedad donde el individuo busca la gratificación instantánea y existe una enorme dificultad para posponer la recompensa, las relaciones amorosas cada vez funcionan peor.

Mi padre, el Dr. Enrique Rojas, es un gran sabio en temas de amor. Suele repetir que el amor es arte y oficio, corazón y cabeza, conocimiento y donación. Cuando él era estudiante de Medicina en la Universidad, nunca se hablaba ni por asomo de este tema. Siendo él ya catedrático de Universidad, inauguró el hablar de *psicología de la pareja*, insistiendo en la enorme importancia del amor en sus distintas facetas y animando a sus alumnos a aprender y

estudiar sobre este tema, porque no hay amor de verdad sin conocimiento y sin grandes dosis de voluntad.

Como psiquiatra veo cada vez a más personas desorientadas y vulnerables en un tema tan esencial como este. Como bien dice el Dr. Martínez Sellés, estamos en un momento en que muchas parejas se rompen porque falta la base. No existe un fundamento sólido sobre el que construir una relación firme y duradera, resistente a las turbulencias que la vida puede depararnos.

Durante los últimos años he leído muchos libros relacionados con el mundo de la pareja. Estudio y aprendo con ilusión, consciente de la importancia de ayudar a solucionar las crisis afectivas que desfilan periódicamente por mi consulta.

Para abordar este tema lo primero es saber del amor, conocer sus ingredientes, sus claves, sus registros y todo lo relacionado con él. A eso se le llama formación: tener ideas claras, saber a qué atenerse, tener una visión a largo plazo de cómo el amor se trabaja día a día a base de pequeños detalles positivos. Cada vez existe más información disponible sobre los temas, pero tenemos menos formación para navegar los mares del amor.

La obra que tienes entre tus manos es un texto muy completo, con una perspectiva que combina sabiamente sentido común y sentido psicológico. Es también un libro original, invitando al lector al final de cada capítulo a hacer un ejercicio psicológico muy interesante, que le hace cuestionarse cómo ha afrontado ese particular aspecto de sus relaciones.

A través de estas páginas uno recorre con perspectiva aspectos como la sexualidad, el perdón, el dinero, el trabajo, la espiritualidad o la vida social. Leyendo el libro he aprendido y reconozco que me ha hecho replantearme