



En **el matrimonio** pueden crearse trampas disfrazadas de silencio que apartan a la pareja y crean abismos en su comunicación. Tal es el caso de una televisión prendida permanentemente; la puerta de la habitación conyugal que nunca se cierra para los niños; una agenda repleta de actividades sociales y profesionales.

Pero además existen reglas de oro que siempre deben tenerse en cuenta si se trata de luchar por **un matrimonio feliz** y una relación sana con nuestro cónyuge. He aquí algunas:

### **1.- No dejarse vencer por la ira**

Tener la fortaleza y dominio para controlar la ira que sentimos cuando estamos discutiendo.

### **2.- Nunca gritarse**

Moderación, educación y respeto ante todo. El grito es una agresión, independiente de lo que se diga

### **3.- Pedir disculpas y admitir los errores**

Para muchos el pedir disculpas equivale a una humillación, pero es grande el que reconoce que es un ser humano con debilidades y defectos y que lucha cada día por superarse.

### **4.- Señalar las faltas con amor**

Si resulta doloroso aceptar los propios defectos, más difícil es que nos los señalen.

Es por eso que debemos ser delicados y comprensivos para criticar o decir algo negativo al otro.

## 5.- No dar cabida al descuido o apatía

En el amor debe existir una sana exigencia. Siempre tenemos que buscar lo mejor para la persona que amamos, aunque a veces sea necesario exigirle.

Cuando no amamos, nos da igual si la persona se supera o no.

## 6- No dejar un problema sin resolver

Humildad para hablar, para aceptar la culpa que nos corresponde en cada desacuerdo. Olvidar los resentimientos y rencores, confiar en la pareja y prepararse para el perdón.

## 7.- Todos los días decirle algo cariñoso a su cónyuge

Cuidar los detalles, los mismos que a veces se pierden con los años. Si ellos faltan, el matrimonio comienza a vivir según las circunstancias y no por el amor.

## 8.- Orar juntos, involucrar a Dios en su relación

Participar de la celebración de la Santa Misa juntos y en familia, orar todos los días el uno por el otro, cultivar su vida sacramental (confesión y comunión frecuente), leer juntos la palabra de Dios.

Esperamos que estas sencillas reglas te ayuden a ser más feliz en tu matrimonio y a vivir plenamente tu unión con la persona que más amas.

Este artículo fue publicado originalmente por nuestros [aliados](#) y amigos:

