



En el noviazgo todo lo que se pueda conocer y hacer con la pareja para mejorar la relación, serán acciones preventivas, conociendo así las verdaderas intenciones, sentimientos y formación de ambos.

En el noviazgo se debe decir lo que agrada y lo que no de la pareja, con la finalidad de corregir los defectos en lo posible. Si no hay voluntad de reconocer, aceptación y verdadera superación de ambas partes, en el matrimonio muchas acciones serán correctivas...no siempre con éxito.

“El futuro matrimonio no es curativo de nada: no esperar que el alcohólico deje de beber o el jugador deje de jugar o el haragán se entusiasme por el trabajo, etc.”
(Autor: Dr. Alberto Abdala Fuente: Catholic.net)

El noviazgo es para conocer a la pareja, sus aficiones, cualidades y defectos, y no solo para idealizar lo “maravilloso” (a) que es ella o él, porque sin conocimiento uno del otro después habrá una villana y un ogro. “No idealices al ser amado, míralo como es, crudamente y sin anestesia”.

Ambos deberán conocer el grado de generosidad, bondad, sencillez, respeto, gratitud, etc. O egoísmo, soberbia, envidia, así como el grado de autoestima. De todo esto depende en gran parte la felicidad de los dos. La decisión de formar una familia no depende solo del deseo, de la pasión o de la obsesión. La relación que solo se funda en estas tres circunstancias solo va rumbo al fracaso total tarde o temprano.) Como decía Stephen Covey, “si la escalera no está apoyada en la pared correcta, cada peldaño que subimos es un paso más hacia un lugar equivocado”.

“Casarse enamorados, eso es una desgracia. **El hombre y la mujer deben casarse amando, que es distinto.** El enamoramiento es la primera etapa, la idealización del otro, creerlo perfecto. Amar es aceptar los defectos y virtudes del otro. Uno ama cuando reconoce que a pesar de que el otro tiene errores, me sigue gustando y lo prefiero. **Las parejas se casan por el deseo de estar juntos, y eso muchas veces es pasajero, se necesita la decisión de amar de verdad**”. (Pbro. Alberto Linero. YSC).

El **Matrimonio es un Sacramento** mediante el cual un hombre y una mujer unen sus vidas para amarse como Dios los ama; buscar su mutua santificación y crear una familia. Para cumplir con este propósito, los cónyuges se prometen fidelidad, amor y respeto. Lamentablemente cada vez son más las parejas que faltan a estas promesas, porque son incapaces de mantener vivo el amor conyugal y de sortear los problemas diarios de la relación.

¿Cuáles son los **problemas más comunes que afectan la relación Matrimonial**? Conocerlos es importante porque permite prevenirlos y en caso de que ya estén presentes, detectarlos y resolverlos.

1. Falta de preparación

“Creí que ya con casarnos seríamos automáticamente felices...” Es común observar en los recién casados una falta de preparación para asumir el compromiso conyugal. Y es que si bien **en el noviazgo todo era complacencia**, el Matrimonio provoca cambios profundos y una serie de conflictos que si no se enfrentan sabiamente pueden romper la relación. Para asumir los deberes del matrimonio se requiere, además de **madurez y disponibilidad**, información.

2. Falta de solidaridad

“¡Ni siquiera lavo mi ropa... hasta crees que voy a lavar la tuya!” Muchas personas se casan esperando que su cónyuge **responda a determinadas expectativas** o pueda satisfacer ciertas necesidades, y si por algo falla, no está dispuesta a comprender, ayudar, aportar lo que al otro le falta. Esto impide edificar el Matrimonio como comunidad de vida y de amor en la cual no debe interesar sólo el propio bien, sino el de la pareja. Es indispensable que cada uno esté dispuesto a compartir las inquietudes y preocupaciones del otro, apoyarlo cuando lo necesite y buscar satisfacer las necesidades del cónyuge antes que las propias.

3. Falta de tiempo

“Todo el día estoy trabajando, ¿a qué hora quieres que te atienda?” El ajetreo de la vida cotidiana provoca que muchas personas se olviden de su pareja; por ello, una manera de fortalecer el vínculo matrimonial es **dedicar tiempo a la relación para mejorar el diálogo**, compartir experiencias laborales, recreativas y situaciones propias del hogar. Planear con anticipación momentos para estar juntos ayuda a mantener viva la relación con el cónyuge.

4. Falta de expresiones de amor

“¡Ya nunca me hace sentir que me quiere, dice que yo ya lo sé...!” La falta de expresiones de amor es campo de cultivo para muchos conflictos. No basta con decirlo o con expresarlo a través de regalos, aunque ayuda, se trata de tener todos los días **detalles que hagan que el cónyuge sienta que se le valora**, se le

escucha, se le toma en cuenta, se le ama.

5. Falta de diálogo

“¡Tiene una semana que no hablo con ella!” Los malos entendidos suceden cuando no hay comunicación y cada uno supone o imagina lo que siente el otro. Hay que partir de que el cónyuge no es telepata, por lo cual **el diálogo es un elemento determinante para enfrentar los conflictos.**

Ello presenta un reto, porque quien descubre ante otro lo que hay en su corazón se vuelve vulnerable, pero precisamente ahí está el desafío del amor, que es **entregar la propia vida al otro de forma incondicional**, con amor y confianza. Al respecto hay que mencionar que quien recibe el obsequio de la confianza, debe asumir una actitud de respeto, pues de lo contrario, puede provocar una interrupción desastrosa del diálogo.

6. Falta de respeto a su modo de ser

“Yo lo voy a cambiar...” Hay novios que se casan pensando que podrán cambiar a sus cónyuges a su gusto. Sus expectativas son falsas y además expresan que **no valoran la individualidad y dignidad de su pareja.** Pero parte de la riqueza de la vida conyugal radica en aceptar que hombre y mujer puedan tener puntos de vista diferentes: sentir, pensar y amar de modo distinto. Lo importante es valorar y respetar las cualidades, aptitudes y fortalezas del otro, sin ignorar sus limitaciones y defectos, y siempre renunciar a la tentación de querer que sea de cierta manera.

7. Falta de acuerdos en lo económico

“¡Este dinero es mío, yo lo gané con mi trabajo!” Cuando dos personas se unen en Matrimonio surge una nueva forma de pertenencia, pues lo que se tiene ahora se posee en forma comunitaria. Se elimina lo mío y lo tuyo para que surja lo nuestro. De hecho, la forma jurídica de **contraer Matrimonio por “bienes separados” es una contradicción** para el Matrimonio como Sacramento, que es signo y expresión de total comunión y total participación de bienes y recursos. Los cónyuges deben ser conscientes de que lo que tengan -poco o mucho- es para toda la familia y debe destinarse a lo que -en conjunto y mediante el diálogo y el entendimiento- se consideren prioridades.

8. Falta de perdón

“¡Ni creas que se me olvida lo que me hiciste!” Pocas cosas afectan más negativamente a un matrimonio que **la soberbia y el resentimiento.** Albergar rencores va creando un ambiente hostil, en el que a la menor provocación se sacan a relucir conflictos pasados, se agrade al otro, se busca el desquite.

El **perdón es el único camino para resolver las heridas** y lastimaduras que

llegan a provocarse los cónyuges en su convivencia cotidiana. Perdonar implica no juzgar ni condenar al otro sino comprenderlo. Perdonar significa también renunciar a las venganzas, grandes o pequeñas. Es un acto de liberación que beneficia tanto al que perdona como al perdonado, y que despeja el camino de todo obstáculo para que la pareja afiance su relación y edifique un matrimonio sólido y estable.

9. Falta de paz y de respeto

“¡No me grites!” La violencia en la pareja es un problema gravísimo que afecta a muchos matrimonios. Violencia verbal, emocional y desde luego física. **Nada justifica que los cónyuges se agredan.** Deben aprender a dialogar con serenidad y a expresar su enojo sin lastimarse mutuamente. Si no lo consiguen es indispensable que soliciten ayuda profesional.

10. Falta de Dios

“Nos casamos por la Iglesia pero no vamos a Misa”. Esta es la falla más importante. Muchas parejas desconocen que el Matrimonio por la Iglesia no consiste sólo en casarse de blanco en una iglesia, sino que es un Sacramento que les da una gracia divina muy especial para que tengan la **capacidad de amarse mutuamente con un amor como el de Dios**, generoso, entregado, total; abrirse al don de la vida y recibir los dones y virtudes que vayan necesitando para poder superar todos los obstáculos que se vayan presentando. Si un matrimonio camina sin Dios se atiene a sus propias pobres fuerzas, pero si invita a Dios a su hogar, tiene garantizado que Él los mantendrá unidos en Su amor (**10 fallas que desmoronan un Matrimonio | Desde la fe | POR DLF REDACCIÓN**).

Situaciones inimaginables suceden todos los días en un hogar, problemas que tienen solución y que no son atendidos por la desinformación. **No hay que confundir la violencia familiar con los conflictos familiares.** Las discusiones, peleas y diferencias de opinión, son normales en las relaciones interpersonales, siempre y cuando no se resuelvan violentamente (Autor: Lucía Coronado y Fernanda García Violencia familiar).

Los errores más comunes en la educación de los hijos

(Educación de los hijos | “Para formar jóvenes alegres y responsables”)

Hay que abrir espacios de reflexión donde se evalúen acciones que pueden ser corregidas a tiempo.

1. Uso inadecuado de la autoridad: es cuando la autoridad sólo se concibe **en los extremos: autoritarismo o permisividad**, no hay punto medio. Tan dañina es una como la otra, el ambiente educativo en ambas no ayuda en lo absoluto a la formación de la persona.

2. Incongruencia entre el decir y el actuar: es uno de los errores que más

cometen los educadores sin tener conciencia de su alcance. Se refiere a las famosas amenazas que nunca se llevan a cabo, así como a las promesas que no logran ser cumplidas. Para una mejor ilustración, es cuando los papás aplican normas o sanciones que al final ellos mismos las ignoran, no las hacen cumplir o terminan cediendo. Esto indica que la autoridad es débil y puede quebrantarse fácilmente.

3. Disparidad en la autoridad: hace alusión a la situación donde la madre emite un mensaje y el padre otro, con regularidad desautorizándose entre ellos, lo que produce un laberinto donde el hijo no sabe en qué dirección marchar ni a qué salida llegar. La falta de unión de criterios educativos, entorpece la misión instructiva.

4. Concepto erróneo de la libertad: es la falsa creencia de que la libertad consiste en permitirle a los hijos hacer lo que quieran, donde quieran, como quieran y la hora que quieran, Muy diferente es educar en la libertad: permitir y promover en los hijos la toma de decisiones con base en distintas posibilidades, ayudándoles a distinguir lo que es beneficioso y lo que no.

5. Sobreprotección: no es otra cosa que impedir la autonomía de los hijos, donde los padres realizan por ellos trabajos que están en total capacidad de ejercerlos por sus propios medios. Por lo general este tipo de padres, buscan evitarles a los hijos todo sufrimiento o dificultad posible. El fruto de la sobreprotección es la inseguridad que se genera en la persona, así como la incapacidad para sortear inconvenientes. Es un amor posesivo, de apego, que obstaculiza el proceso natural de los hijos.

6. Manipulación afectiva: es cuando se pone de por medio un interés específico del padre, para lograr un objetivo con sus hijos. Puede darse en cualquier edad, incluso cuando los hijos ya han formado sus propios hogares y los padres recurren a diversas razones (dinero, enfermedad, compañía, etc.) para capturar su atención; mientras que cuando están pequeños los elementos de manipulación suelen ser otros.

7. Llenar vacíos con elementos materiales: es un fenómeno que se vive en muchas familias actuales, la falta de tiempo para estar con los hijos, se compensa con juguetes, computadoras, celulares... que tienen como fin satisfacer el cariño que los padres no les pueden conceder por sus ocupaciones laborales.

8. No reconocer las limitaciones de los hijos: negarse a admitir las dificultades que los hijos presentan o exigirles habilidades que no poseen, da lugar a una serie de contrariedades que perjudican a las dos partes. Muchas veces los padres buscan hacer de sus hijos lo que ellos no pudieron lograr, de forma que sus frustraciones las ven posibles en la vida de sus pequeños. Otro escenario donde es común esta situación, es en el dinamismo de la relación familia-colegio, en la cual los maestros retroalimentan a los padres sobre la conducta de los hijos y ellos se

rehúsan a aceptar dicha realidad.

9. Comunicación deficiente: es el miedo a tratar con los hijos ciertos temas difíciles de abordar (sexualidad, adicciones, amistades poco convenientes...) lo que los deja en plena libertad para hallar la información en fuentes que distorsionan la realidad y el sentido de las cosas.

10. Manejo de las nuevas tecnologías: se ha observado en los hogares una carencia de límites y normas para el uso de las tecnologías, lo que puede abrir puertas a mundos oscuros y peligrosos para seres humanos que todavía se encuentran en formación, como son contactos con personas desconocidas, pornografía, adicción al juego, aislamiento, entre otros.

11. Involucrar a los hijos en las diferencias, conflictos o problemas de pareja: esto daña a los hijos y ocasiona que se formen partidos, unos a favor de la mamá y otros a favor del papá y además los hijos se conviertan en jueces y se alejen del padre que supuestamente es el que comete todos los errores y justifiquen a que según ellos es la víctima. Este punto es muy importante porque lesiona terriblemente a la familia (desintegración).

¡Nunca! Hay que involucrar a los hijos en los odios y rencores de los padres, porque los más perjudicados, son los hijos...se les arruina toda la vida.

12. Evitar la comunicación y el diálogo con la pareja: y en lugar de rescatar eso en pareja, los problemas o conflictos de pareja se pretendan solucionar haciéndolos del conocimiento a los hijos. Convertirse en víctima con los hijos (uno de los padres, o ambos) y tratar de que los hijos justifiquen los propios errores de la "víctima" y pongan una muralla con el "verdugo" desconociendo en toda su autoridad hasta para conveniencia de los propios hijos.

13. La guerra de poder: Termina destruyendo a la familia y además no hay ganador pero si ambos (papá y mamá) termina como perdedores y los hijos y el hogar destruidos.

Las luchas de poder

Por M^a. Ángeles Pérez Montero y Francisco Javier Rodríguez Laguia

Uno de los principios que los padres hemos de aplicar a diario para ser mejores padres es no involucrarnos en luchas de poder en las que normalmente nadie sale victorioso.

Una lucha de poder se produce cuando alguien cree que ha perdido autoridad y quiere recuperar la sensación de control. Se plantean luchas de poder cuando alguno de ambos cónyuges no se le permite tomar decisiones y ponerlas en práctica con sus propios recursos.

Una lucha de poder viene a ser un conflicto. No debemos temer a que aparezcan los conflictos porque así nos permite superarlos. Lo importante es aprender a enfrentarse a ellos para poder encontrar una solución correcta.

Los celos destruyen a la pareja

“Los celos son un monstruo que se genera a sí mismo y nace de su propio vientre”, dijo William Shakespeare. Si al principio de la relación de amor, los celos de la otra persona aparecen como una prueba de amor, la situación puede llegar a ser rápidamente insoportable. ¿Cómo erradicar los celos y recuperar la calma y la serenidad en su relación?

Los celos son un sentimiento muy común en las parejas. Tienen un toque de simpatía, porque dan a cada cónyuge la certeza de amar y ser amado. Los celos a menudo animan un poco la vida, pero rápidamente adquieren un desagradable aspecto cuando son excesivos e infundados. No se trata de los celos legítimos que un cónyuge engañado podría sentir, ni siquiera de los celos graciosos que son la consecuencia de la naturaleza exclusiva de cualquier amor verdadero, sino de estos celos casi enfermizos, que dudan, sospechan y temen sin motivo.

Del amor a la destrucción del otro y de sí mismo

Estos celos rápidamente **se convierten en algo insoportable** para el que es sospechoso y que está molesto por ser continuamente vigilado. Pero también es insoportable para el celoso, que es el primero en sufrirlo. Se avergüenza de ello. Genera violencia contra él mismo y contra el otro. Los celos son altamente corrosivos. Utilizan los sentimientos más vívidos, las relaciones más hermosas. Dan una sensación de pánico, de no existir o de ser rechazado sin piedad. Llevan a la desvalorización de uno mismo: “De todas formas, sé que no valgo nada. Nunca me has amado, y es normal, considerando como soy”.

La observación del fracaso sobre sí mismo conduce al mismo tiempo a culpar y acusar al otro: “No cuidas de mí. Sólo piensas en los demás” ... “Solamente piensas en ti mismo” ... **Todo vale para mantener el control sobre el otro, incluido el chantaje.** Incluso se incita a que se ponga celoso también: “¡Si no estás celoso, es porque no me amas!”.

¿De dónde vienen estos celos?

Sin duda, **el cónyuge puede hacer mucho para curar a su pareja celosa.** Por ejemplo, **a menudo puede tomar la iniciativa en el amor.** La persona celosa **se considera como una persona no amada,** necesita pruebas frecuentes de cariño. Su pareja también debe tener una gran transparencia en su vida, una gran claridad en sus horarios, por ejemplo. Si miente un poco para evitar una pelea, se aumentan los celos.

Pero **en general, es el celoso quien debe trabajar sobre sí mismo para encontrar la paz**. La terapia puede ser necesaria en casos particularmente obsesivos. Por lo tanto, **es recomendable buscar la causa profunda y real de estos celos**. La raíz es **la falta de confianza en sí mismo**. Es de sí mismo del que la celosa duda, más que del otro. No creemos en nuestro poder de seducción, porque estamos convencidos de que no valemos nada y que el otro es capaz de darse cuenta de ello. **¿De dónde puede venir esta falta de autoestima?**

Muchas explicaciones existen. (¿Qué hacer cuando los celos destruyen a la pareja? |Aleteia | Padre Denis Sonet |Edifa)

Mi mujer es fría conmigo

Aleteia |Edifa |

Las mujeres no son las únicas en quejarse de falta de gestos de cariño por parte de sus parejas. Algunos hombres también desearían sentirse más amados por sus mujeres y recibir muestras de cariño que (iaunque nunca lo admitirán!) tengan cierta connotación sexual. *¿Qué hacer si su mujer no le muestra ninguna ternura? Tal vez convendría primero intentar comprenderla. Por ello, caballeros, aquí les dejamos algunos consejos que les ayudarán a entender mejor a sus mujeres.*

“Mi esposa nunca demuestra su afecto”. Esta es una frase que he escuchado de maridos que dicen sufrir de una esposa alérgica a los gestos de ternura y sobretodo incapaz de ofrecerlos. El marido está aún más sorprendido porque, en su cabeza, la esposa encarna la dulzura, la exquisita bondad, la sensibilidad que -con razón- se llama femenina. Cualidades que tal vez valore gracias al ejemplo de su madre.

No quisiera, al escribir estas líneas, hacer que las esposas se sientan culpables por no ser los tesoros de ternura que sus esposos esperaban encontrar. Sé que a menudo son las primeras en sufrir esta frialdad que las invade y que no pueden evitar: “¡Qué le voy a hacer! ¡No lo puedo controlar! ¡No lo puedo superar! ¡No me puedo obligar a mí misma!”. Sin embargo sé que en el corazón humano no hay ausencia de ternura. Está ahí, adormecida o bloqueada, ignorada o reprimida, temida o encubierta, pero muy presente. Incluso se puede decir que cuanto más contenida esté en el exterior, más grande será en el interior. Es importante buscar las causas de este encierro, de este bloqueo.

Hay muchas razones que explican este comportamiento

La primera explicación que surge espontáneamente es que la esposa ya no ama a su marido o incluso que no lo ha amado nunca. Una explicación plausible en algunos casos, pero que también puede servir como excusa fácil: “Entiéndeme... me casé con él sin mucho entusiasmo. Me vi obligada por mi entorno. Me casé por motivos razonables, pensando que el amor vendría enseguida.” También debemos buscar en otras direcciones. Por ejemplo, **la falta de cariño durante la infancia**.

Un obstáculo innegable: ¿cómo dar lo que no se recibió? Cada niño, para sufrir menos, tiene tendencia a “acorazarse” o desvalorizar el sentimiento que no puede conseguir. Sin embargo, en él permanece esta necesidad de cariño que no conoce, si no “por el vacío”, por la carencia.

La educación también puede ser la causa del encierro. **Hay familias en las que se excluyen los abrazos, que se consideran como algo infantil y sensiblero.** La conciencia de este condicionamiento podría ayudar a la esposa a distanciarse de este pasado y permitirse comportarse de una manera que hasta ahora se consideraba inútil.

¿Un cariño que sólo se da a los hijos también podría ser el motivo de la indiferencia hacia el marido? Sabemos la importancia del amor materno para **algunas mujeres que piensan que los niños pequeños y frágiles necesitan un entorno afectivo importante, mientras que un marido adulto fuerte puede prescindir fácilmente de él.** Como si para ser una buena madre, no era necesario ser una buena esposa primero...

El rechazo del cariño también puede ser un rechazo del placer, de la caricia, por ejemplo, **un miedo a la sexualidad.** Probablemente se avergüence de su cuerpo - un **complejo** que puede ser el resultado de una educación puritana, o de un acontecimiento que ha afectado profundamente a la persona hasta en su cuerpo (aborto, violencia, agresión sexual...). Una entrevista con una persona competente puede ayudar a identificar y eliminar las inhibiciones ocultas. Finalmente, **puede existir una desagradable impresión de ser sólo un objeto, cuando el marido combina sistemáticamente ternura y vida sexual.** Las mujeres pueden terminar temiéndolo. Se percibe como una muestra “estratégica” y no gratuita. ¿Y si también existiera el temor de dar poder a otros sobre su cuerpo, sobre su sensibilidad? ¿Un fallo pasado del marido que nunca ha sido perdonado? Hay muchas razones que explican esto. En cualquier caso, **una vez detectada la causa, el trabajo de cicatrización requerirá esfuerzo y tiempo** (Padre Denis Sonet).

Haz algo diferente por tu matrimonio

Ma?gorzata Rybak

El matrimonio une a dos personas frágiles e inmaduras de por vida. Necesitamos toda nuestra vida para llegar a comprender los procesos que están sucediendo en nosotros y esforzarnos por cambiar nuestras creencias y actitudes, que son destructivas para un matrimonio. Debido a que el camino es irregular y largo, creo que no se pueden evitar las discusiones. Sin embargo, ¿se puede aprender a terminarlas más rápido? ¿Cómo podemos acortar una discusión?

Llegar acuerdos a veces es difícil. Entre las personas que viven en un hogar encontramos diferencias de personalidad. También existe un filtro fruto de nuestras experiencias anteriores que interpreta la realidad, las palabras y los

gestos de cierta manera. Por ejemplo, un niño humillado por su padre como hombre adulto recibirá toda crítica como una afrenta. Otro ejemplo, **una mujer con baja autoestima al escuchar “La sopa no está lo suficientemente salada” pensará que le están diciendo “¡Eres una pésima cocinera!”**. Para evitar un clima tenso en el hogar es importante que el matrimonio desarrolle las áreas comunes y encontrar tiempo el uno para el otro. Es bueno por lo tanto crear circunstancias para que la relación madure y se fortalezca.

Pero cuando se empieza a discutir conviene estar preparados y realizar algo para terminar pronto con esa situación siempre desagradable.

Vuelvo a una frase atribuida a Einstein: **Una prueba de locura es repetir los mismos comportamientos con la esperanza de que esta vez pase algo diferente**. Si lo hemos comprobado cientos de veces que no se gana al hablar más alto, con más maldad y con más epítetos groseros, vale la pena intentar algo completamente diferente.

Cuidado con las palabras

Nuestras palabras se convierten más o menos en un basurero cuando hablamos el lenguaje de las grandes emociones: solo se convierten en un medio torpe. Hacer referencia a su significado literal sería algo infantil, completamente inmaduro.

La frase: “Viviremos gracias a ti debajo del puente”, que el esposo le dice a su esposa, porque ésta compró dos pares de zapatos, no tiene por qué ser real. El verdadero miedo puede ser perder el trabajo en el que las cosas van mal. En lugar de discutir con esta afirmación, la esposa le puede preguntar: “Creo que te preocupa que hayamos gastado más dinero últimamente”. Desde aquí podemos pasar a la conversación: primero sobre los sentimientos, luego sobre el presupuesto de la casa.

Del mismo modo, una esposa que exclama: “Nunca me ayuda nadie en nada”, pide torpemente atención y apoyo. **No tiene ningún sentido dialogar con cuantificadores grandes como “nadie” y “nunca”, porque se sabe que son una exageración.**

Tampoco tiene sentido discutir quién ayudó a quién y cuándo. Es mejor decir: “Veo que estás muy cansada”. En general, es suficiente para que una esposa cuente de que se siente fatigada, abrumada o hable de alguna experiencia difícil que la dejó exhausta y enojada.

Aparca el problema

Di: “No podemos resolverlo ahora y estamos ya muy nerviosos”. “Cada uno de nosotros tiene una opinión diferente sobre este tema y no podemos resolverlo ahora”. Podéis quedar para hablar del problema otro momento cuando estéis más

calmados.

Di “perdóname”.

Especialmente cuando el final de la disputa ni siquiera se percibe en el horizonte: no alargues la disputa hasta el infinito. Alguien debe ser el primero. Que sea la persona más sabia que se preocupa por salvar la relación. Después de una disculpa, es fácil encontrar un lenguaje común: la otra parte también reconoce más fácilmente su contribución al malentendido y se disculpa por ello.

Las emociones nos informan sobre lo que es importante para nosotros y en qué forma nos encontramos. Pero también son unos pésimos asesores para las soluciones rápidas. Es importante pues dejar que se enfríen antes de sacar conclusiones. Precisamente porque las discusiones no resuelven problemas, sino que nos lastiman, vale la pena acortar el tiempo de las discusiones.

¿Cómo debería mirar a mi pareja para que lo nuestro funcione?

Aleteia | Ignasi de Bofarull |

Uno de los asuntos que más me interesan de la terapia matrimonial de **John y Julie Gottman** (a la que me referí en el artículo anterior) es la **incapacidad de muchos hombres de aceptar lo bueno de sus mujeres**. Este hombre actúa con gestos y actitudes en las que se refleja que está siempre considerando que su mujer poco le puede enseñar, poco tienen que decir o no sabe nada.

Y la mujer del siglo XXI no es la sumisa esposa del siglo XIX. Le han sido reconocidos todos sus derechos, cuenta con estudios y unas altas competencias profesionales, trae un sueldo a casa y allí se encuentra a otro “jefe” que no le da cancha y la considera literalmente una niña que cada día debe aprender. Debe aprender o callar.

A algunos les parecerá muy antiguo pero es más usual de lo que parece y se acentúa en las clases desfavorecidas y sin estudios. Si cuando eran novios las ideas, percepciones de ella eran tenidas en cuenta y alabadas ahora se han vuelto anodinas y prescindibles. Y estos esposos no van a cambiar a mejor por mucho que la esposa razonablemente proponga cambios convivenciales. **Y muchas mujeres tampoco saben valorar a los hombres.**

Relaciones de pareja estresantes

Y la tensión sube y ya no se trata de una falta de entendimiento sino que el más leve roce eleva, literalmente, las pulsaciones por encima de 100. El sistema corporal de respuesta al estrés se activa. El sistema simpático activa la liberación de catecolaminas. El eje hipotalámico-hipófisis suprarrenal segrega cortisol. Y ahí, fisiológicamente, nacen futuras enfermedades, la caída del sistema inmune.

Las mujeres pueden bajar con más facilidad este estado de alarma general ante el estrés mientras que a los hombres les cuesta más y se vuelven más agresivos. La violencia, en algunos aislados casos, está al cabo de la calle. El divorcio está tres calles más abajo.

Redescubrir lo bueno del cónyuge

Parece difícil, e incluso imposible, **uno de los dos ha de dar el primer paso para comenzar a cambiar las cosas y las dinámicas destructivas que hacen peligrar la relación.**

Apostar por reconstruir la amistad entre los dos y por redescubrir lo bueno del otro es la propuesta de especialistas matrimoniales como los Gottman.

Re-contemplar al otro como cuando se inició la relación de novios y la escucha era atenta y la voluntad constructiva. **Validar al otro: verlo es su dimensión más valiosa. ¡Claro que tiene defectos! Pero no hay que tirarle a la cabeza nuestro ideal de perfección.** Mirarlo con unas nuevas disposiciones hace que las cosas cambien.

Las diferencias en las dos maneras de ver el mundo persistirán pero en vez de ser consideradas como actitudes desacertadas pueden ser percibidas como otra postura que puede llegar a tener aspectos complementarios con la propia. En esa dirección **hay que descubrir cómo piensa el cónyuge para no prejuzgarlo con liviandad sino para entenderlo en profundidad.**

No puedo aspirar a dominarlo de tal forma que solo haga lo que yo quiero. Si así fuera se convertiría en una marioneta manejada por unos hilos invisibles que salen de mi mano. Y no puedo ejercer ese poder invasivo sino más bien lo que he de lograr es hacerme cargo de cómo es (él o ella) y aprender a reconocer su libertad, que no es más que reconocer su dignidad.

Más aún: **amar su libertad y respetar sus defectos integrándolos en la vida cotidiana**". Disculpe el lector el párrafo: pero es la clave. **Hay que valorar la 'otredad' del cónyuge.** ¡Vaya palabra tan rara! Sí, lo es, pero se entiende.

Las recetas de los Gottman

1) **Crean mapas de amor:** dibujan simbólicamente en la mente los caminos y anhelos de la pareja, los sueños del cónyuge, sus aspiraciones, intereses, dudas y actúan en consecuencia.

2) **Muestran afecto y respeto:** disfrutan del otro en su diferencia, lo tratan con cariño, le preguntan muchas cosas, recuerdan ideas, agasajan al cónyuge con detalles (las mujeres son muy sensibles a los detalles -no solo palabras- de cariño). Y a mí me gusta insistir en que lo que hay que hacer es lograr que la pareja se

sienta **valorada, escuchada, atendida, reconocida**. Por supuesto, amada. Y esos solo se logra hablando mucho y muy atenta y cariñosamente, con humor (que nunca falte) y con admiración.

3) **Acercarse a la pareja, no alejarse:** estar cerca es estar intelectualmente cerca y ejecutivamente cerca: “Qué necesitas, qué te apetece”. A veces estaremos derrotados pero percibiremos que nuestro cónyuge quiere hablar: hemos de estar disponibles.

Construir un banco imaginario cargado de billetes de positividad, candor, miradas, sonrisas. Y pensar que se ha de ser millonario en esos planos.

Y si **le trato bien, en el fondo trato bien la relación y me trato bien a mí**. Y pensar en él o ella cuando no está presente: y las cartas y las flores, no son tonterías. Y, en este momento, debo recuperar a los Gottman pues ellos certifican que estas son las características de las parejas que perduran y no se divorcian.

Y un cónyuge me dirá: “Es que yo soy muy orgulloso”. Respuesta: “Pues no lo seas, cultiva tu lado infantil en el mejor sentido del concepto. **Confía, espera, abandónate a lo bueno, espera lo bueno de tu cónyuge**”.

Y ahora pronuncio por primera vez la palabra amor. **iEnamórate de tu mujer, de tu marido!, pues el amor es emoción pero también sobre el se puede ejercer la voluntad, la inteligencia y la tenacidad (detalle tras detalle)**.

Y entonces vas a...

4) **Aceptar la influencia de tu pareja.** La seguirás, la escucharás y descubrirás sus capacidades, valores y golpes escondidos. Y entonces sobre la base de caja de herramientas que acabamos de ofrecer sabrás...

5) **Regular los conflictos efectivamente:** parar, reflexionar, esperar, callar y no entrar en la escalada de reproches. Aceptar influencias y aceptar al otro como es, sin la voluntad de convertirlo en una marioneta.

6) **Llevar los sueños y aspiraciones a la realidad:** planear el futuro de esperanza de un modo compartido llevando a cabo sueños, viajes, cambios en la casa. Insistimos: que sean realmente compartidos y construidos.

7) **Crear un significado compartido:**

“Este matrimonio va más allá de nosotros, estamos creando una cultura, un estilo y unos rituales que van han heredar nuestros hijos y nuestros yernos, nueras y nietos. Vale la pena haber luchado por este matrimonio y seguir haciéndolo”.

En el matrimonio como en la familia: “Es la única profesión, en la que primero se entrega el título y luego se cursa la carrera”.

Piensen ambos en: Dar primero lo que quieres recibir.

Y nunca olviden la regla de oro: Trata como quieras que te traten.

El egoísmo y el amor no viven en la misma casa: No te cases para **ser** feliz, cástate para **hacer** feliz. Y cuando veas la felicidad del ser amado, tú serás feliz.

“El verdadero amor crece con las dificultades; el falso, se apaga. Por experiencia sabemos que, cuando soportamos pruebas difíciles por alguien a quien queremos, no se derrumba el amor, sino crece” Santo Tomás de Aquino (Catholic.link)-

La desintegración familiar, los divorcios cada día van en aumento porque el egoísmo y la soberbia crece. Todo mundo busca, vive “feliz”, se esfuerza al máximo por crear y vivir en su zona de confort. El individualismo impera, solo se piensa en ser, en tener, en vivir para sí. Se desconoce al otro (a), no importan los hijos, ni los sentimientos de nadie. El matrimonio no es la meta...es el camino para caminarlo juntos. Pero en sentido de unidad, de compartir objetivos, de obtener logros, de vivir el uno para el otro, todo esto cada día se desvanece más y más. Porque nadie quiere hacer el menor esfuerzo por mantener la unión. Como pareja, cada uno quiere “vivir” su vida...a su manera. Los casados quieren vivir como solteros, porque se pensó que al casarse habría liberación de las reglas del hogar paterno. Ahora es más común vivir aislados en pequeños núcleos. El choque de generaciones y sus diferencias generan desintegración. La situación de la mujer que trabaja y desempeña diversas actividades, da un nuevo sentido a la vida de la pareja y produce problemas de acoplamiento, que pueden llevar a la separación o al divorcio. (1) Están también las familias desintegradas, que se caracterizan por la evasión de sus miembros y por los puestos vacíos; o por silencio de muerte donde no hay palabras de cariño, ni manifestaciones de amor. La familia desintegrada es un foco de corrupción que produce vagos, vividores, viciosos. (1) Hoy se incrementan las vidas independientes, aisladas bajo el mismo techo. Las parejas que viven unidas sólo por el mismo techo, pero que están demasiado distantes a pesar de la cercanía física. No hay comunicación, ni el mínimo dialogo. Por el contrario, hay frialdad e indiferencia absoluta. Sólo conservan la apariencia de una familia integrada y “feliz”. Viven en una misma casa como dos perfectos desconocidos y hacia el exterior cada uno hace su propia vida, emocional y sentimental, sin importar absolutamente nada del otro (a). Los hijos deben y están en total “libertad” de tomar las decisiones y vivir la vida como ellos así lo quieran.

Papá y mamá han convenido esa “vida”. Todo esto podría haberse evitado si la pareja se hubiera conocido antes de casarse y de unir sus vidas sólo por estar “enamorado”. Y porque humanamente la soberbia y el orgullo impiden ofrecer disculpas a tiempo, tal vez no se sabe perdonar a tiempo. O tal vez no se ha aprendido a decir: “Perdona”, estaba cansado. “Me equivoque”, te engañe, te

mentí, etc. Estas palabras mágicas evitan separaciones dolorosas. La importancia de caminar unidos Cuán importante es caminar unidos, sin evasiones hacia adelante, sin nostalgias del pasado. Y mientras se camina se hablan, se conocen, se cuentan unos a otros, se crece en el ser familia (Discurso, 4 de octubre de 2013) (2) *¿Tu familia todavía tiene sueños? A mí me gusta mucho esto de soñar en una familia. Toda mamá y todo papá soñó a su hijo durante nueve meses, ¿es verdad o no? Soñar cómo será el hijo...No es posible una familia sin el sueño. Cuando en una familia se pierde la capacidad de soñar, los chicos no crecen en el amor, el amor no crece, la vida se debilita y se apaga. ¡Es tan importante soñar! Primero que todo, soñar en familia. No pierdan esta capacidad de soñar. (Discurso, 16 de enero 2015) (2) **No existe la familia perfecta: conviértela en una escuela del perdón.** La familia es, más que ningún otro, el lugar en el que, viviendo juntos la cotidianidad, se experimentaran los límites propios y ajenos, los pequeños y grandes problemas de la convivencia, del ponerse de acuerdo. **No existe la familia perfecta**, pero no hay que tener miedo a la imperfección, a la fragilidad, ni siquiera a los conflictos; hay que aprender a afrontarlos de manera constructiva. Por eso, la familia en la que, con los propios límites y pecados, todos se quieren, se conviertan en una escuela de perdón. (Mensaje, 23 de enero de 2015) (2) No es el mundo el que está en decadencia. Ni la corrupción, ni la delincuencia, ni la prostitución, ni la droga se ha sembrado en la calle. Todo aquello que tenemos, tiene su origen en el seno de la familia. Son las familias las que decaen y cuando pierden su esencia, la persona se autodestruye irremediamente. (1) Definitivamente, en una crisis como esta no se trata de buscar culpables, sino de encontrar soluciones y de tomar cada uno la responsabilidad que le corresponde. (3) (1) La familia hoy | Guadalupe Pimentel (2) La felicidad en esta vida | Papa Francisco (3) Luz Ivonne Ream | Aleteia*

Pequeños actos que mejoran el matrimonio

Por LaFamilia.info

Muchas veces los afanes de la vida, hacen que se dejen de lado las cosas sencillas que alimentan las relaciones, en especial la conyugal. Evitar algunos malos hábitos, así como emitir ciertos gestos, actos y palabras en los momentos más oportunos, pueden mejorar ostensiblemente el matrimonio.

Los siguientes son pequeños actos con enormes beneficios en la relación conyugal.

Sacar tiempo para los dos

Tiempo de calidad, de verdadera dedicación al otro para escucharle, conversar y divertirse juntos. Muchas veces los hijos, el trabajo, el hogar y demás ocupaciones, van robando tiempo a la pareja, hasta puede terminar desplazándola del todo. Es cuestión de proponerse y establecerlo como una prioridad.

Nunca gritarse

No dejarse vencer por la ira; mejor tener la fortaleza y el dominio para controlar la

rabia e irritación que se siente cuando se discute. El grito es una agresión, independiente de lo que se diga. Moderación, educación y respeto ante todo.

Señalar las faltas con amor

Delicadeza y asertividad son las claves para decirle al cónyuge los aspectos en los que debe mejorar. Al expresarse de buena manera, el otro será más receptivo y lo tomará como una sugerencia constructiva en lugar de un “ataque” ofensivo.

Dar lo mejor de sí mismo

Implica salir del egoísmo para hacerle la vida mejor al esposo(a): darle gusto, ayudarlo, cuidarlo, como también evitar actitudes propias que al otro le desagradan.

Darle las “gracias” al cónyuge

Pocos saben la magnitud que puede tener una palabra de gratitud en el momento indicado. Dar las gracias al cónyuge es decirle que su acto tiene un valor importante y por eso lo retribuye.

No dejar un problema sin resolver

La humildad es un valor necesario en el matrimonio. Hay que olvidar los resentimientos y rencores, confiar en la pareja y abrirse al perdón.

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.

Alimentar el amor

Todos los días decirle algo cariñoso al 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.

Parece que hoy en día las parejas están perdiendo el interés de esforzarse para enfrentar y superar los conflictos prefiriendo la salida más cómoda...el divorcio.

Hay que evitar desde el noviazgo y durante toda la vida de matrimonio, la soberbia, la intolerancia, la rivalidad, los familiares y las amistades nocivas. Porque todo esto destruye a la familia.

Antes del “sí quiero”, hazte estas 23 preguntas

Edifa Aleteia

Vas a casarte. Estáis con ilusión organizando vuestra boda. Son muchos los preparativos y los detalles a tener en cuenta pero, por favor, no dejes de hacerte estas preguntas porque estás tomando la decisión más importante de tu vida.

“Cuando un hombre y una mujer se casan, se vuelven uno. Es difícil estar en decidir cuál de los dos”, dijo el escritor estadounidense Henry Louis Mencken. El amor nos empuja a hacer todo por el otro, pero es necesario, antes de casarnos, conocer sus necesidades, debilidades, fortalezas, cualidades y defectos.

Las diferencias pueden ser una fuente de riqueza, pero también un problema. El **diálogo** antes de la boda debe, por lo tanto, entrar en los detalles más pequeños. Estos pequeños detalles que incluso podemos despreciar al pensar que “¡el amor va más allá de eso!” pueden convertirse con el tiempo en un obstáculo importante e incluso provocar una fractura profunda en la pareja.

Las preguntas sin resolver pueden esconder nidos de víboras que saldrán a la luz en el futuro.

Aquí hay algunos ejemplos de preguntas que hay que hacerse, cada uno por su cuenta o juntos.

Conocer al otro y conocerse a sí mismo

1. ¿Estoy cómodo con sus amigos?
2. ¿Puedo compartir sus pasiones?
3. ¿Puede compartir las mías?
4. ¿Es siempre él /ella quien “gana” en las discusiones?
5. ¿Podría tolerar esto toda mi vida?
6. ¿Podemos soportar tener opiniones políticas opuestas?
7. ¿Podemos hablar de esto juntos?
8. ¿Podemos costear sus aficiones o hobbies o superan nuestros ingresos?
9. ¿Estamos de acuerdo en el nivel de vida que queremos tener? ¿Es realista?
10. ¿Tenemos alguna idea de cuántos hijos nos gustaría tener?
11. ¿Me molesta su carácter?
12. ¿Me incomoda su comportamiento en sociedad?
13. ¿Me gusta que fume o que beba?
14. ¿Qué opino sobre su estado de ánimo? ¿Es melancólico o depresivo?
15. ¿Qué opino sobre su sentido del humor?
16. ¿Depende demasiado de sus padres?
17. ¿La forma en que se ocupa de sus problemas personales me parece satisfactoria?
18. ¿Cuáles son las diferencias entre nuestros respectivos valores?
19. ¿Hay diferencias en nuestras concepciones del matrimonio, de la Fe y su práctica, de la educación religiosa de nuestros futuros hijos?
20. ¿Existen puntos en los que estas diferencias pueden llevar a conflictos?
21. ¿Tendemos a evitar estos temas?
22. ¿Soy capaz de “dejar a mi padre y a mi madre” para unirme a mi marido? ¿Y él qué?
23. ¿Le falta ternura o sensibilidad?

Aceptar que la otra persona no sea como habíamos soñado

No se olvide de una cosa: **la vida en pareja es muy bella pero también es difícil.**

Una pareja se topa siempre con el hecho de que el otro es diferente, que él no es yo. Y aunque tengamos el tonto sueño de unidad total (lo haremos todo juntos, iremos a misa juntos, al supermercado juntos...), **la fusión resulta imposible.**

¿Somos capaces básicamente de aceptar que el otro no sea como habíamos soñado que sería? Si es así, ¡podemos amarnos uno a otro! (Denis Sonet).