



EL MATRIMONIO IMPORTA

pero ¿Qué tipo de matrimonio?



FADEP

FAMILIA · DESARROLLO · POBLACION

El matrimonio importa, ¿Pero qué tipo de matrimonio?

A lo largo de los años nos hemos caracterizado por promover y divulgar la importancia de la institución del matrimonio tanto para las familias, como para la sociedad y el Estado. En la actualidad hemos visto como dicha unión entre hombre y mujer ha venido en picada, mientras que situaciones como el divorcio, la cohabitación y la disfunción familiar han aumentado. Muchas personas argumentan, a raíz de estos problemas, que la mejor opción entonces es no contraer matrimonio.

Sin embargo, la solución es fortalecer el matrimonio, por el bien de los esposos, los hijos y la sociedad. Es por ello que a continuación presentamos una recopilación de consejos extraídos de un libro publicado por The Ruth Institute: 101 TIPS FOR A HAPPIER MARRIAGE, los cuales buscan ayudar a los esposos a mantener fuerte su relación.

*“Un buen matrimonio no es algo que encuentras,
es algo que construyes... y la construcción
nunca termina”. – Gary Thomas*

CONSEJOS PARA UN MATRIMONIO MÁS FELIZ

Analiza tus expectativas ante las dificultades

- **Espera el conflicto. Acepta el hecho de que una cierta cantidad de conflicto es inevitable en cualquier relación duradera.**

Resuelve los conflictos hablando del tema en un momento en que ambos estén descansados, sin hambre y calmados. Dejar los problemas al tiempo sólo empeorará el asunto hasta que explote. Cuando sea apropiado, busca ayuda.

- **Presta atención a lo que tu cónyuge está tratando de decirte durante un conflicto. A veces surge el conflicto porque una persona está tratando de responsabilizar al otro por un mal comportamiento, malos hábitos o fallas de carácter. Probablemente preferirías escuchar tus defectos de carácter de tu cónyuge, que te ama, que de tu jefe.**

Deja tu orgullo a un lado y escucha a tu cónyuge. Probablemente no los disfrutes en el momento pero más adelante puede que termines dándole las gracias.



Ajusta tu actitud

- **Toma la responsabilidad de tu propia felicidad. Tu cónyuge no tiene el poder de hacerte feliz o miserable. Tú tienes la opción de cómo reaccionar a lo que tu cónyuge realiza de manera exitosa o en lo que falla.**

Si hay algo que puedes controlar en tu relación, es la forma en que reaccionas a las cosas que suceden a tu alrededor. Trata de planificar tus reacciones en la cabeza imaginando conversaciones futuras (potencialmente irritantes) con tu cónyuge. Practica respuestas atinadas como: "Siento mucho que te sientas así. ¿Qué podemos hacer para hacerte sentir que estoy de tu lado ahora mismo?"

- **Toma la decisión de cuidar los asuntos domésticos que realmente te importan. Así no tendrás que molestar a tu cónyuge acerca de algo realmente importante para ti, porque resolverás el problema por ti mismo.**

Lo creas o no, los científicos sociales han estudiado la cuestión del trabajo doméstico:

Quién lo hace, quién se queja de hacerlo, y qué diferencia hace. Estudio tras estudio muestra que las mujeres son más felices cuando se sienten apreciadas por sus contribuciones y los hombres son más felices cuando no se sienten aturdidos. Por lo tanto, si el trabajo de casa te molesta, ¡no se molesten uno a otro! ¡Sólo realícenlo! Y si tu cónyuge se encarga de algo, siempre agradece.

• Deja que las diferencias entre tú y tu cónyuge se conviertan en una fuente de fortaleza. Es un hecho científicamente probado que hombres y mujeres difieren de maneras significativas. Aprecien y utilicen estas diferencias, en lugar de discutir por ellas.

Está bien que normalmente sea él quien saca la basura y ella quien normalmente lava los platos. No se preocupen por caer en estereotipos. No hay razón alguna por la que los hombres y las mujeres suelen hacer esas tareas específicas – simplemente son hombre y mujer. Viene naturalmente. Déjense llevar. Hombres y mujeres se complementan entre sí, y juntos forman un gran equipo, especialmente cuando se trata de criar a los niños. Juega en relación a tus puntos fuertes.



Toma acciones para mejorar tu matrimonio

- **Practica decirle "sí" a tu cónyuge. Si puedes estar de acuerdo con él o ella, hazlo. También practica ser servicial. Si te levantas para tomar una taza de café nunca está de más preguntar, ¿Puedo traerte algo?".**

No discutas solo por el hecho de discutir o por sentirte superior. Anticípate a las necesidades de tu cónyuge. Por ejemplo, si te das cuenta que la taza de tu cónyuge está a la mitad, levántate por más incluso antes de que el/ella se de cuenta. Recuerda, son esos detalles pequeños, inesperados, los que más importan.

- **Trabaja por un matrimonio "cien-cien", donde cada persona da el 100%. Quieres ser capaz de decir, "hago todo lo que puedo por ti, y haces todo lo que puedes por mí". Un matrimonio "cincuenta-cincuenta", en el que cada persona hace el 50% de todo es para aquellos que no confían entre sí.**

El amor verdadero significa dar el 100% incluso, y especialmente, cuando duele y no solo cuando todo es color de rosa. Esto puede significar dejar que él tenga la última palabra en una decisión, dejar una noche con los amigos

cuando sabes que ella ha tenido un día cansado y solo quiere relajarse contigo, doblar sus calcetines de la forma que a él le gusta –aunque no estes de acuerdo–, o dejar que ella escoja el postre que van a compartir. Toma la decisión de poner tu amor por él o ella por encima de las otras cosas, incluso de ti mismo.

• Ofrece tu ayuda diciendo: "¿Puedo ayudarte?" No saques el trabajo de las manos de la otra persona.

Si haces la tarea del otro sin consultarle, puedes irritarle o humillarle. Además, tu cónyuge puede decir entonces: "Está bien. Si tú lo quieres hacer, lo puedes hacer de ahora en adelante".

Toma acciones para mejorar tu matrimonio

• Aprende a ceder en situaciones triviales. Tener la necesidad de ganar todos los argumentos sin importancia no es una señal de fortaleza. Al contrario, es una señal de debilidad.

Si te encuentras peleando con tu cónyuge sólo por el afán de "tener la razón" o "ganar", tómate unos segundos y date cuenta lo que quieres lograr. Si lo piensas bien, te darás cuenta que

no vale la pena. Amar a tu cónyuge es lo primero, ganar es lo último.

• **Aprende a decir: "Siento haberte lastimado."** Esto puede ser difícil de decir, pero no te matará.

La honestidad es la mejor política. Si cometes un error, arréglalo. Esto dice mucho de tu personalidad y de tu madurez.

Entiende la fisiología de las diferencias

• **Presta atención a tu reacción durante una discusión.** Investigadores de la Universidad del Estado de Ohio han demostrado que las parejas que tienen altos niveles de hormonas de estrés en una pelea son más propensos a divorciarse que las parejas con niveles más bajos de hormonas de estrés. **Sí consideras que eres una persona de alto estrés, haz algún plan para controlar los niveles de estrés antes, durante y después de las peleas.**

Talvez te conviene hacer ejercicio, tomar un vino o tomarte un buen baño. Si eres una persona que maneja un alto nivel de estrés, por qué no tomarte el tiempo para determinar cual

es la causa de ese estrés y qué se puede hacer para mejorar la situación. ¿Es tu trabajo? Quizá hay algo que puedes cambiar. Si es tu cónyuge, quizá es el momento de buscar ayuda o realizar juntos alguna de las actividades antes mencionadas.

- **Toma en cuenta las diferencias con tu cónyuge. Por ejemplo, las mujeres tienden a tener niveles más altos de hormonas del estrés en sus sistemas que los hombres el día después de una pelea. Si esto aplica en tu matrimonio, la mujer puede estar luchando con su propio cuerpo tanto como con su esposo después de una pelea.**

Hombres: Caminen despacio el día después de una discusión. Si no se tiene cuidado, se puede iniciar nuevamente la pelea y tener que esperar más tiempo para poner todas las cosas de vuelta a la normalidad.

Mujeres: Traten de recordar esto sobre su cuerpo, si el día después de una pelea todavía se sienten al borde.





Busca la calma para dejar ir los resentimientos

- **El contacto físico reduce el estrés. Ese es el tipo de animales que somos los seres humanos. Así que abrácese, acaricia al perro, acaricia al gato, o abraza a los niños.**

Cuando estén teniendo una conversación difícil, traten de tenerla sentados en el sillón uno al lado del otro, quizá sus brazos, rodillas o pies estén en contacto. Es mucho más difícil gritarse el uno al otro cuando físicamente están cerca; además solo un poco de contacto físico reduce la tensión. La conversación irá mejor en este escenario versus estar parado uno frente al otro en la cocina.



Aprecia a tu cónyuge

- **Imagínate cinco años a partir de ahora. Visualízate agradecido de haber escogido a tu esposo/a.**

Investigadores del Instituto de Valores Americanos monitorearon a parejas en crisis que contemplaban el divorcio. Cinco años más tarde, la mayoría de los que se quedaron casados se alegraron de haberlo hecho. Recuerda esto la próxima vez que pienses que ya no aguantas más. Respira profundo y sigue adelante, haciendo lo que hay que hacer para mejorar.

- **Fíjate en los pequeños actos de tu cónyuge. Expresa gratitud libremente y con frecuencia. Esto fortalece los lazos familiares.**

Sin duda alguna, existen muchas cosas pequeñas que haces inintencionalmente que irritan a tu cónyuge y siempre suman. Un detalle, un gesto inesperado o un simple gracias cuenta diez veces más, e irá muy lejos para borrar de la memoria esas otras cosas pequeñas que a veces molestan.



FADEP

FAMILIA · DESARROLLO · POBLACION

Tips translated and adapted from 101 Tips for Marrying the Right Person. Copyright ©2016 by Jennifer Roback Morse and Betsy Kerekes. Used with permission of the publisher Ave Maria Press®, Inc., P.O. Box 428, Notre Dame, IN 46556,
www.avemariapress.com

www.fadep.org