

Editado por Natalia Posada Greiffenstein

Presentación de Regino Navarro Ribera

# 100 ideas para mejorar tu matrimonio

El matrimonio es un camino a la felicidad,  
este es un mapa para no perderte



**eBOOK  
GRATIS**

**lafamilia.info**

# **100 ideas para mejorar tu matrimonio**

*El matrimonio es un camino a la felicidad, este es un mapa para  
no perderte*

*Editado por Natalia Posada Greiffenstein*

**LaFamilia.info**

**Contenidos inspiradores en el mundo digital**

## ***Tabla de contenido***

Presentación .....	4
Capítulo 1. La comunicación: “la base del amor” .....	6
Capítulo 2. Sean coequiperos de vida .....	12
Capítulo 3. La familia política, amor por nuestras raíces .....	20
Capítulo 4. Las finanzas de la casa, que no sea un dolor de cabeza .....	24
Capítulo 5. Afectividad y sexualidad.....	27
Capítulo 6. Crecimiento personal y espiritual .....	34
Capítulo 7. La crianza de los hijos y la relación matrimonial .....	37
Capítulo 8. Familia y trabajo .....	42
Capítulo 9. Para desterrar la infidelidad.....	45
Fuentes bibliográficas .....	49

# Presentación

## *El matrimonio es un invento divino*

Regino Navarro Ribera

Sólo Dios podía crear una realidad tan poliédrica para realizar la trasmisión de la vida, al mismo tiempo que conduce a la felicidad, pasando por el amor y el esfuerzo. Sin el matrimonio, el caos, en todos los órdenes de la vida. La unidad es fácil de resquebrajar. El amor es inestable y corto de miras; la sexualidad revierte en egoísmo y traiciones. A los hijos les puede llegar a faltar el agarradero de la estabilidad. Los problemas se agrandan y las crisis son difíciles de llevar. No tiene por qué ser así en las uniones no matrimoniales, pero sucede con frecuencia. Al ver Dios que esto podría ocurrir decidió echar una mano, y dio al matrimonio categoría de sacramento. Y aunque el matrimonio sacramental no es la garantía definitiva, pues Dios no hace nada si el ser humano no quiere hacerlo, sí constituye una ayuda preciosa para quien la quiere aceptar.

En **LaFamilia.info** el matrimonio es la columna vertebral, el núcleo de la página web. Toda gira en torno a esta realidad: hijos, hogar, trabajo, valores, bienestar... Se le dedica mucho espacio y tiempo de búsqueda. **LaFamilia.info** es una página de divulgación de valores humanos y familiares sin pretensiones filosóficas ni teológicas. Tampoco es patrimonio de ninguna confesión, aunque sus raíces beben del pensamiento cristiano y sus ramas expresan una existencia católica. Pone a disposición de sus usuarios consejos prácticos, amenos y útiles que faciliten la vida familiar con especial atención a la vivencia del matrimonio. Pretende ayuda a cada familia a construir “hogares luminosos y alegres”, en frase de San Josemaría Escrivá.

Natalia Posada Greiffenstein, editora general del portal, ha seleccionado 100 ideas de LaFamilia.info que constituyen un vademécum valioso para lograr hacer del matrimonio un camino a la felicidad, como afirma en la portada. Son consejos requieren análisis y animan a contrastarlos con la realidad matrimonial actual. Después es un guion para conversar en pareja. No hay ninguna pretensión de originalidad ni de aportes novedosos. Utiliza los conocimientos de personas sensatas que saben del tema, matizados por su propia experiencia.

¡Qué la lectura de este texto sea una rica experiencia!

# Capítulo 1. La comunicación: “la base del amor”

## *1. Hablar, hablar, hablar*

La comunicación hace para un matrimonio lo que la respiración hace a los pulmones. Tu matrimonio no sobrevivirá sin ella.

“La comunicación significa algo más que una pequeña charla sobre los detalles de lo que debe ser verificado en la lista de deberes de la familia.

La comunicación significa poner a un lado los móviles u otras distracciones, y centrarse uno en el otro. Significa escucharse de manera activa. Tómense el tiempo para hacer esto todos los días” aconseja el terapeuta de pareja Dave Wills.

Asimismo, para Fernando Poveda, experto en Orientación Familiar y autor del libro “*La pareja que funciona*”, la comunicación y el trato dentro de la pareja es “la base del conocimiento mutuo” y esta es precisamente “la base del amor”.

## *2. Identifica el lenguaje del amor de tu cónyuge*

Todas las personas tenemos un "lenguaje del amor" predominante. Quizá para algunos es muy valioso una palabra bonita en un momento especial, mientras para otros vale más un acto de servicio. El antropólogo Gary Chapman, se dedicó a estudiar este tema y a partir de eso escribió el exitoso libro “*Los 5 lenguajes del amor*”, el cual brinda numerosas herramientas para comprender

mejor nuestra forma de dar y recibir amor a nivel personal, matrimonial y familiar.

Estos son los 5 lenguajes que describe Gary Chapman: 1. Palabras de afirmación / 2. Actos de servicio / 3. Toque físico / 4. Regalos / 5. Tiempo de calidad. Vale la pena que leas el libro si no lo has hecho para poder identificar el lenguaje de tu cónyuge.

### ***3. No “supongas” que entiende o sabe***

Es importante no dar por entendidas o sobreentendidas cosas. Hay que decir lo que deseamos comunicar y si no entendemos o algo nos duele, preguntar. También es importante cultivar la confianza en el otro y la tranquilidad de que podemos hablar, porque estamos en un entorno seguro.

### ***4. Te puedes enfadar, pero no agredas. No te desahogues enfadándote con el otro***

“Apliquemos madurez, no hagamos caer nuestras frustraciones y enfados sobre nuestra pareja. A veces el día no es como nos hubiese gustado, o el trabajo nos aprieta, o los hijos nos desbordan. En esos momentos, es importante no ir hacia el otro a depositar nuestra frustración. Podemos desahogarnos de manera razonable, contando nuestro día, pidiendo ayuda, simplemente hablando. Evitemos aumentar la bola de nieve con más enfados”, aconseja Ana Asensio, psicóloga y responsable de la web *Vidas en Positivo*.

## ***5. Aprendan a gestionar la crisis***

Una cosa que hay que tener clara al casarse es que en el matrimonio los malos momentos llegan, es algo que está ahí. “Es normal que haya muchas pequeñas broncas, malos momentos, algunas crisis e incluso alguna gran crisis. Son normales. No puedes tenerle miedo ni puedes pensar que sois los únicos que pasáis por ellas. Recuerda que lo importante es saber gestionarlas”, explica Fernando Poveda.

## ***6. Perdona... y perdónate***

Lo único que detiene un ciclo de dolor y amargura es el perdón. En el matrimonio hay que perdonar y muchas veces. Dios siempre perdona a ti y a todos. Sé valiente, da el paso...

## ***7. Siempre, transparencia***

La transparencia es básicamente "honestidad", sinónimo también de "desnudez".

“Un matrimonio necesita desnudez y no sólo desnudez física. Necesitas estar desnudo emocionalmente con tu cónyuge. En términos prácticos, esto significa no tener secretos. No puedes ocultar nada (dinero, motivos, acciones, etc.) a tu cónyuge” así lo asegura el terapeuta de pareja Dave Wills.

## ***8. Palabras ganadoras y victoriosas: “lo siento”, “te perdono”***



El poeta británico Alexander Pope escribió: “Errar es humano, perdonar es divino”. En el matrimonio hay que decir estas palabras: “Lo siento”. Y otra igualmente importante: “Te perdono”.

## ***9. Da las gracias***

Agradécele a tu cónyuge por esas cosas simples y cotidianas: el café que te prepara en la mañana, la ropa limpia, un abrazo, una llamada en medio del trabajo... Tantos actos de amor que nuestra pareja realiza a diario y tal vez nunca se lo hemos agradecido.

## ***10. El arte de escuchar***

Qué difícil es realmente el arte de escuchar, especialmente a la pareja. Es más que oír, es prestar atención, es captar el mensaje que nos dirigen, es entender lo que nos quieren decir.

## ***11. Mujeres, dejen de tratar a su esposo como si fuese un niño***

Esto podría afectar los nervios de algunas, pero nos sucede con demasiada frecuencia. La bloguera Ashley Willis declara:

“Yo misma me he descubierto haciéndolo. En un esfuerzo por “sacar lo mejor” de nuestros maridos, comenzamos a tratarlos como sus madres.

Si queremos sacar lo mejor de nuestro esposo, entonces tenemos que demostrarle que lo respetamos... incluso cuando aún no sea muy digno de ello.

Como mujeres, tenemos poderes especiales para esto, recuerda que tu esposo necesita y desea una esposa... no otra madre”.

## ***12. Hombres: eviten ignorar a sus esposas, aprendan a conectarse con ellas***

Hombres y mujeres procesamos la comunicación de maneras diferentes, pero ambos cónyuges deben esforzarse por conectarse con el otro.

“No seamos como zombies en piloto automático en nuestras conversaciones con ellas, es necesario que estemos totalmente presentes” aconseja el terapeuta de pareja Dave Wills.

## ***13. Mantengan la calma, controlen el enojo***

Cuando nos preguntamos qué puede destruir un matrimonio, por lo general lo que primero que salta en nuestros pensamientos es la infidelidad. Pero hay otras situaciones igualmente nocivas como es por ejemplo el enojo.

Así lo revela el Padre T.G. Morrow autor del libro *"Superando la ira pecaminosa. Cómo dominar las emociones y traer la paz a su vida"*, quien parte de su experiencia como terapeuta familiar para asegurar que “los enojos son un veneno”.

El primer paso es decidir si vale la pena enfadarse: “La gente se enfada por pequeñeces, cosas sin importancia”, afirma. “Hay que pensar “¿Vale pena enfadarme por esto? Si no, déjalo pasar. Simplemente olvídale”.

“Si tu enfado está justificado y la confrontación terminará por ser algo positivo para el otro, utiliza el humor y la diplomacia para expresarlo. Si la confrontación no hará mejor al otro entonces, puede ser una buena idea ofrecer tu enfado al Señor como sacrificio por tus fallas”.

#### ***14. Cuidado con las palabras “divorcio”, “separación”***

No acudan a estas palabras ante cualquier dificultad que se presente. Cuando amenazamos con el divorcio, le estamos abriendo las puertas a nuestro matrimonio; como dicen por ahí, estas son “palabras mayores”.

“Las parejas que funcionan bien no son las que nunca tienen una razón para divorciarse; son, simplemente, aquellas cuyo compromiso mutuo siempre es mayor que sus diferencias y fallos” Dave Wills.

## Capítulo 2. Sean coequiperos de vida

### ***15. Los dos por igual en tareas, dinero, responsabilidades... y en todo***

Ya sea en el mantenimiento del hogar, en el aporte económico o en la crianza de los hijos, debemos aprender a reconocer que ambos somos igualmente responsables de nuestra familia. Una repartición justa de los roles y de las labores domésticas, siempre ajustándose a la realidad de cada familia, ayuda a que no existan sentimientos de culpa o victimismos que tanto daño hacen en la relación de pareja.

### ***16. Ríanse juntos***

Los matrimonios saludables deben tener mucha más "comedia" que "drama". Incluso en los tiempos más difíciles, siempre deben encontrar momentos para reír juntos. “Claro, habrá momentos en los que se encontrarán llorando juntos, eso también pasa, pero la risa y la alegría deben permear tu relación a través de todos los altos y bajos de la vida”, señalan en el Blog de Dave Willis’s.

### ***17. Sean socios en la vida***

Junto a tu esposo(a) compartes lo más importante de tu vida: tu tiempo, tu amor, tus hijos, tu economía, tu intimidad, tu casa: sé un buen socio de vida y un gran compañero de tu pareja, eso implica una convivencia sana y armoniosa.

### ***18. No descuiden la pareja por los hijos***

Uno de los errores que más se comete cuando los hijos están pequeños es poner toda nuestra atención en los niños y olvidar al cónyuge. Es instintivo que nuestro foco de atención cambie porque tenemos el instinto de proteger a quien más nos necesita. Sin embargo, es por esta misma razón que debemos intencionalmente poner el foco también en la pareja.

El amor de padres es mucho más natural e instintivo, mientras que el amor de pareja requiere de mucho más esfuerzo y trabajo, así que en este embelesamiento que tenemos ambos por nuestros pequeños, no podemos olvidar que la pareja también merece nuestra atención, tiempo y cariño.

Fernando Poveda ofrece una reflexión muy válida para muchos padres que descuidan el matrimonio una vez que llegan los hijos: “la principal clave para la educación de los hijos es cuidar la vida en pareja, por encima de la educación de los hijos”. Y lo dice el autor, que es marido y padre de familia numerosa.

### ***19. Reserven tiempo exclusivo para los dos***

El tiempo a solas es un regalo para la pareja. Este tiempo juntos, sin niños ni tareas que atender, es vital para que el matrimonio se nutra y siga vivo.

### ***20. Compartan un hobby o apoyen el de la pareja***

Los hobbies son esos espacios que nutren el alma, pues se conectan con nuestras necesidades intrínsecas y se realizan en un estado mental bastante óptimo: por lo general las personas están tranquilas y dispuestas a disfrutar de una actividad

que les apasiona. Por eso, es un buen momento para compartir en pareja: ¡el ambiente por sí solo ya es positivo!

## ***21. Una o dos veces al año, hablen de dónde están "ahora"***

La psicóloga Ana Asensio, aconseja evaluar juntos lo que son y hacia dónde van: “De vez en cuando, cuando les nazca o al menos una vez o dos veces al año hagan un reseteo de cómo están, hacia donde van, qué quieren. Pongan en común proyectos, sueños, estados, necesidades, agradecimientos. Muchas veces descubres más en una conversación de un par de horas con tu cónyuge que en todo un año de convivencia”.

## ***22. Amar requiere conocer los defectos del otro... y saber vivir con ellos***

“Amar no significa ignorar los defectos del otro, sino conocerlos y saber que podemos tolerarlos. Significa ser conscientes de que, más allá de unos comportamientos distintos de los nuestros, es posible el encuentro. Creer en el amor duradero no implica que podamos vivir con cualquiera. Hay una premisa indispensable que debemos atender: si en lo concreto el otro no ha estado nunca presente, las cosas no cambiarán por arte de magia” señala Daniela Maria Augello, es psicóloga y psicoterapeuta, autora del libro *"Reconstruir a partir del amor. Cómo gestionar los cambios en la vida de pareja"*.

## ***23. Que prime el respeto y la aceptación***

El respeto y la aceptación son cualidades que garantizan el éxito en las relaciones. La pregunta es fácil, ¿cómo te sientes tú cuando te sientes aceptado y respetado?

#### ***24. Voluntad, actitud y ganas***

Una pareja saludable necesita poner voluntad, actitud y ganas, saber que la vida tiene sus momentos y que vivimos los nuestros y los de nuestra pareja también. Y comprender que es bueno atender al amor verdadero, la entrega, la generosidad, el alegrarte por el bien del otro y sentir confianza y apoyo.

#### ***25. El amor está en las cosas pequeñas***

“El amor está en las cosas pequeñas, en los pequeños detalles: en una mirada, en una llamada... Todo se puede concretar en una serie de hábitos que, si los seguimos, conseguiremos estar más cerca de nuestro compañero o compañera de camino. Se trata de hábitos sencillos, casi cuantificables, y que se traducen en claves concretas”, resalta el autor Fernando Poveda.

#### ***26. Procuren tener espacios para el cuidado personal***

El autocuidado trae muchos beneficios y aire fresco a la relación. El descuido personal acaba en la tentación de mirar para otra parte...

#### ***27. Los cambios de la vida se hacen juntos***

No nos vamos a quedar de 20 años para siempre, todo va cambiando a medida que se va avanzando en el camino. Por eso hay que descubrir y comprender cada etapa que vive esa mujer o ese hombre que está al lado, en vez de buscarse uno nuevo. Sabemos que las discusiones y las diferencias siempre van a existir, por eso hay que trabajar juntos –hombro a hombro- en la relación conyugal, y volver a sacar brillo al matrimonio.

## ***28. El matrimonio tiene sus etapas y hay que conocerlas***

La relación matrimonial, a lo largo de su existencia, pasa por unas etapas las cuales están determinadas por las circunstancias que viven en su momento y también por el desarrollo personal de cada uno de los cónyuges. Cada etapa tiene sus bondades como también sus retos. Lo interesante es que este proceso es de alguna forma previsible y por lo tanto puede ayudar a que las parejas se preparen para afrontar cada una de ellas:

Primera etapa: Transición y adaptación

Segunda etapa: Establecimiento y llegada de los hijos

Tercera etapa: Transformación

Cuarta etapa: Estabilización y “Nido vacío”

Quinta etapa: Envejecer juntos

## ***29. Estrenen el amor cada día***

El amor es algo dinámico que hay que renovar a diario. Y para ello es necesario: ponerse en el lugar del otro, tener paciencia, dedicarse tiempo, recordar los



momentos que han ido alimentando el matrimonio con el paso del tiempo, cuidarse porque el otro se lo merece, sonreír, borrar los reproches, tener detalles en el día a día, amar y perdonar.

### ***30. Los aniversarios y fechas importantes hay que celebrarlos***

Cada año que pasa al lado de tu pareja es un acontecimiento muy importante, es un día para recordar y revivir el amor que los llevó a unirse para siempre.

### ***31. Los dispositivos móviles pueden hacer daño a la vida familiar***

Uno de los momentos claves en el matrimonio y en la vida familiar tiene que ser el tiempo de la comida o la cena. Normalmente es cuando la familia está junta, comparte experiencias, pasa tiempo junta para así crecer en amor unos con otros. Por ello, a la hora de las comidas y las cenas, no debería haber teléfonos, ni tabletas, ni radio ni televisión.

### ***32. ¡Declaren la guerra a la monotonía!***

Por lo menos una escapada al mes los dos solos, para redescubrirse y hablar de tantas cosas que en la vida cotidiana no hay tiempo. Romper la monotonía también implica hacer actividades diferentes, revivir el romanticismo, sorprender con detalles y conservar el sentido del humor.

### ***33. Conozcan las heridas que cada uno tiene***

Las cosas que le duelen le cuestan... porque eso facilita comprender después que el otro reaccione de una forma concreta.

### ***34. Cuidar las expectativas***

Lucía Martínez Alcalde y María Álvarez de las Asturias autoras del libro *Más que juntos. Cómo disfrutar del matrimonio desde el "Sí, quiero"* (Palabra), explican que es importante cuidar las expectativas porque nos vamos haciendo una idea de la vida matrimonial que no es realista; o nos fijamos en otros y queremos imitarles, en vez de vivir nuestra propia realidad.

### ***35. No hay que ser "la media naranja". La compatibilidad es algo que se va construyendo***

Lucía Martínez Alcalde, citada en el punto anterior, habla del "mito de la media naranja" y expone lo siguiente:

Hay un artículo de The New York Times, «No hay nada de malo en casarse con la persona equivocada», que dice: "La mejor persona para nosotros no es la persona que comparte todos nuestros gustos (esa persona no existe), sino la persona que puede negociar las diferencias en los gustos con inteligencia, esa que es buena para disentir. En lugar de esa idea imaginada del complemento perfecto, es precisamente la capacidad de tolerar las diferencias con generosidad la que indica verdaderamente quién es la persona "menos tajantemente incorrecta". La compatibilidad es un logro del amor; no debe ser su condición previa".

La compatibilidad no es un punto de partida sino algo que se va construyendo. Creer que hay una persona con la que soy compatible así de entrada, sin esfuerzo, es ingenuo y poco realista y nos puede llevar a abandonar una relación cuando vemos que “no fluye”... Una concepción así de las relaciones tiene mucho que ver con el mito de la media naranja: pensar que hay una persona, y solo una, en el mundo que viene a “completarme”, y esta es otra idea que no ayuda nada a construir noviazgos y matrimonios sólidos y felices.

## **Capítulo 3. La familia política, amor por nuestras raíces**

### ***36. Que reine la prudencia con los suegros***

“Tanta prudencia se necesita para gobernar un imperio, como una casa” - Friedrich Engels. La prudencia en la relación con los suegros es una de las claves más importantes. Posiblemente muchos conflictos podrían evitarse si en ese momento se actuara con prudencia, esta virtud le proporciona al ser humano el dominio de sí mismo, le permite pensar antes de actuar y le ayuda a determinar en qué momento se puede expresar algo o en qué momento es mejor dejarlo en el tintero. Algunas veces hay que hacerse de oídos sordos frente a algún comentario de los suegros, pues son nimiedades que no valen la pena profundizar en ellos, ni poner en conflicto el matrimonio.

### ***37. Respetar a los suegros es respetar a la pareja***

Los suegros merecen respeto. Son los padres de la persona que se ha enamorado y se ha elegido para compartir la vida, es inevitable tener una relación con ellos y este vínculo deberá partir siempre de las buenas maneras. Es necesario cuidar las palabras, las discusiones acaloradas, los roces, las miradas y respuestas subidas de tono. Hay que saber expresar las opiniones de la mejor manera posible.

**38. *No quieras a tu cónyuge a tu medida, respeta los rasgos que provienen de sus padres***

Cada quien fue educado de una forma, tal vez muy diferente, lo cual no debe ser objeto de comparación. Si se conociera mejor cómo fue la crianza del cónyuge, tal vez se podría comprender muchas de sus actitudes, miedos, frustraciones, etc. De manera que, en lugar de comprar la educación impartida por los suegros, es mejor tratar de comprenderlos dentro de un contexto con unas condiciones particulares.

**39. *El matrimonio es de dos, los suegros cerca pero aparte***

Es sano y conveniente para el matrimonio, establecer unos límites con la familia de origen de cada uno. Hay temas que sólo conciernen a los esposos y no es necesaria la intromisión de los suegros, a no ser que los hijos pidan su opinión. También hay momentos que los esposos deben vivir solos, habrá otros espacios para compartir con las familias.

**40. *Mejora la relación con tus suegros y mejorará la relación con tu pareja***

El primero en pagar los platos rotos de una mala relación con los suegros es el cónyuge, así que por el amor que existe entre los dos, se debe ceder muchas veces... Un buen matrimonio conlleva esfuerzo y sacrificios -como todo en la vida-.

#### ***41. Hablar con claridad y respeto de los suegros, dentro del matrimonio, previene muchos problemas***

La comunicación en pareja será la mejor herramienta para afrontar cualquier dificultad con la familia política. Con mucha delicadeza y empatía se le pueden expresar al marido o a la esposa, los desacuerdos con su familia o las actitudes que le generan incomodidad. Ambos esposos deben buscar la solución, así como comprometerse a superar el impase. Lo importante es que el amor conyugal jamás se vea afectado por la relación con los suegros, pues una vez se contrae matrimonio, se adquiere el rol más importante que es el de esposo o esposa; el de hijo(a) siendo fundamental, deja de ser el principal. Así que todos los esfuerzos deben estar enfocados a construir un hogar y a proteger el matrimonio.

#### ***42. Conviene establecer previamente las reglas del juego con los suegros***

Poner límites es necesario para relacionarnos de forma sana, pero no deben ser improvisados, sino acordados por el matrimonio, y expresados cada uno con su familia de origen.

#### ***43. Ganar/ganar con ambas familias políticas***

Comprende que tu cónyuge quiera a sus padres y demás familia porque son de quienes recibió el cariño que ahora sabe dar. Pasa lo mismo contigo. Sin embargo, el amor de tus hijos para con sus abuelos debe ser el mismo; foméntalo así con generosidad.

#### ***44. Valora y disfruta el tiempo con tus suegros***

Valora a cada miembro de tu familia extensa en lo que tiene de bueno. No dediques tiempo a la familia política “por obligación”, sino para disfrutar; y elige cómo hacerlo: si quieres ir todos los domingos a comer, que sea por una elección personal y da todo de ti para que sea un momento agradable.

## **Capítulo 4. Las finanzas de la casa, que no sea un dolor de cabeza**

### ***45. Elaboren un presupuesto familiar***

Elaborar un presupuesto familiar es una de las medidas más útiles para manejar y optimizar nuestra economía familiar. Un presupuesto previamente establecido y estudiado nunca nos dará sorpresas.

### ***46. La economía familiar es un trabajo en equipo***

El manejo del dinero debe ser una tarea conjunta entre los dos cónyuges, como equipo que son, deben tratar este tema con mucha delicadeza y realismo. Es conveniente sacar un tiempo mensual para que ambos cónyuges revisen sus finanzas personales y evalúen la economía familiar.

### ***47. Identifiquen su actitud con el dinero***

Es primordial identificar el tipo de relación que tiene el cónyuge con el dinero, es decir, hay unos ahorradores, otros más gastones, otros arriesgados, otros conservadores. Una vez se tenga claro este perfil, comprenderemos muchas de las actitudes de la pareja y partiendo de esa base, lograremos llegar a un acuerdo equitativo.

Se puede identificar cuatro tipos de parejas según sea la personalidad del cónyuge y su relación con el dinero:



- Gastador – Ahorrativo
- Preocupado – Negador
- Soñador – Planeador
- Arriesgado - Poco arriesgado

**48. *Las compras y decisiones importantes se estudian y se deciden juntos***

La adquisición de artículos grandes, las formas de pago y los montos para ahorrar, deben ser el resultado de un consenso.

**49. *Compartan qué significado tiene el dinero para cada uno***

Compartan el valor del dinero y expresen claramente qué sentido tiene para ustedes y cómo los educaron sus padres. Esto les ayudará a entender que ahorrar puede ayudarles a lograr sus metas.

**50. *Hablar en el matrimonio es importante; hablar de dinero, más***

La mejor opción para resolver cualquier problema es la comunicación y cuando se está hablando de dinero, sí que es cierto. Por más que se evite tocar el tema, tarde o temprano saldrá a flote y debido a esa represión se le añadirán señalamientos hirientes que se pudieron haber evitado a través de la conversación.

**51. *Ambos cónyuges deben tener control sobre el presupuesto***

Ambos deben aportar soluciones, acordar posibles objetivos y determinar la forma en que pueden conseguirlos, pero uno de los dos debe liderar este ámbito de la vida familiar.

### ***52. Los temas de dinero se estudian, no se discuten***

Cuando todo se maneja en son de paz, las acusaciones y amenazas se quedan en la banca. Así es más fácil recibir un comentario como una sugerencia y no como un ataque. Si hay muchas discusiones es que falta estudio de la cuestión.

### ***53. El futuro económico se planea entre todos, como familia***

David Ning creador del blog [moneyning.com](http://moneyning.com) especializado en finanzas personales y familiares, señala que, así como una casa se construye partiendo de los planos, la situación financiera familiar debe pre-diseñarse. Eso ayuda a tomar decisiones claves. Una vez que los objetivos están definidos, pueden conversar sobre cuáles son los obstáculos para conseguirlos: deudas, ambiente, presiones, prioridades erradas.

### ***54. Compartan, no existe "lo tuyo y lo mío"***

El matrimonio no es el 50% para ti y el 50% para mí. El divorcio es el 50% para cada uno. En un matrimonio es el 100% para cada uno... Un matrimonio sano no necesita dividir todo por la mitad, en lugar de eso, ¡da todo lo que tiene!

## Capítulo 5. Afectividad y sexualidad

### ***55. El afecto y el sexo reclaman tiempo; mejor si son momentos de calidad***

“Podemos vernos por la mañana, mientras los niños están en el colegio; podemos dejar para otro momento ese compromiso de trabajo; pidamos ayuda a los abuelos o a los tíos para que los cuiden una noche...” expone la psicóloga Daniela Maria Augello.

La especialista aclara que si la relación de pareja es prioritaria, hay que cuidarla renunciando a alguna otra cosa: “Si la pareja no logra hallar tiempo para estar juntos, si las atenciones disminuyen, toda la dimensión de la corporeidad se resiente, lo cual afecta a la sexualidad, la afectividad y el apego. Sabemos, por ejemplo, que la disminución de las relaciones sexuales determina una reducción en la producción de oxitocina, la hormona que nos hace sentir que pertenecemos al otro”.

### ***56. No confundan el verdadero amor con la pasión***

El enamoramiento es una etapa de la relación, pero el amor verdadero va mucho más allá de esto.

### ***57. No siempre y en todo momento te vas a sentir atraído por tu pareja, y es normal***

“Cuando la falta de atracción aparece en el matrimonio, y va a aparecer seguro en un momento u otro, la gente piensa que ya se ha acabado. Los medios de comunicación nos bombardean constantemente con mitos y falacias acerca de lo que es el amor y la mayoría de la gente no tiene otra fuente de información. Una de las falacias más frecuentes que nos transmiten es que si no te sientes tremendamente atraído por tu pareja, significa que estás con la persona equivocada.

La convivencia hace que veamos a nuestra pareja en situaciones muy diferentes –desde atractivamente vestida para un evento especial hasta desaliñada y con mala cara cuando se encuentra enferma. Incluso en el transcurso de un día o una hora, la atracción puede fluctuar, y eso es completamente normal. Saber esto puede ahorrarte mucha ansiedad innecesaria y ayudarte a normalizar y no alarmarte cuando no experimentas el momento más álgido de la atracción. Tu pareja no te va a gustar en todo momento y en toda situación y tú no le vas a gustar siempre.

Incluso habrá momentos en que tu pareja te ponga nervioso/a. No soportes sus bromas, su forma de reír. Esto es completamente normal entre los seres humanos cuando pasamos mucho tiempo con la misma persona. Aceptamos que esto sea así con nuestros amigos y nuestra familia, pero pretendemos que nuestra pareja nos debe de encantar en todo momento” manifiesta la reconocida psicóloga española Carmen Serrat-Valera.

***58. No esperes a sentir para hacer. Primero viene el comportamiento y luego la emoción***

Este es otro consejo de la experta citada en el punto anterior: “No esperes a sentir deseo o afecto para implicarte en relaciones íntimas con tu pareja o para expresarle tu amor. Empieza a practicar ambas cosas y tu amor y tu anhelo por el otro crecerán como la espuma.

Hay momentos en que el estrés del trabajo y de la vida cotidiana, el cuidado de los niños pequeños o el cansancio emocional derivado de la educación de los hijos adolescentes ahogan ambos sentimientos. Pero no los dejes morir, busca espacios de encuentros, escapadas juntos y formas de reavivar ambas cosas”.

### ***59. El sexo matrimonial es dar y recibir***

“La falta de una adecuada educación emocional y sexual es otra carencia de nuestro currículum. Aprendemos de los medios de comunicación, los compañeros, y ahora, cada vez más, de la pornografía, que el sexo es algo que se utiliza para obtener la propia satisfacción, la aprobación o la seguridad. La sexualidad sana no es ninguna de esas cosas. El sexo es una expresión de amor, un acto de conexión donde se practica el arte y habilidad de dar y recibir”  
Carmen Serrat Valera.

### ***60. El amor crece con el tiempo y con esfuerzo***

Aprende a construir y mantener un amor. “Compartimos la falsa creencia que si las cosas marchan bien es que estamos enamorados y si tenemos dificultades significa que no lo estamos. Otro error es creer que el amor es cuantificable y que siempre hay que tener el máximo y que toda la vida va a durar el amor o la pasión inicial.

La realidad es que el verdadero amor crece con el tiempo y con esfuerzo. Sí, ¡con esfuerzo!, aunque suene poco espontáneo y natural, ¡es así! Tu relación de pareja es como un jardín que requiere atención y cuidado, y si lo abonas, lo riegas y arrancas las malas hierbas, florecerá durante toda la vida. En cuanto dejas de hacerlo tu relación puede empezar a agostarse” señala Serrat.

### ***61. La mujer necesita afecto, el hombre necesita plenitud sexual***

Willard F. Harley, Jr. en su libro “Lo que él necesita, lo que ella necesita” dice de que hombres y mujeres somos diferentes y con distintas necesidades emocionales. Entonces muchos matrimonios tienen problemas porque no conocen ni comprenden las necesidades de su pareja.

El autor explica que la mujer necesita afecto: “Una mujer necesita sentirse amada, valorada, querida, apreciada, sentir que es especial y constantemente escuchar palabras reafirmantes. Hombres: digan cosas lindas a sus mujeres y ya verán que lo que lograrán en ellas. Recuerden que “hacer el amor” es un acto que comienza desde que amanece”.

Y el hombre necesita plenitud sexual: “El hombre se casa pensando que tendrá su intimidad resuelta. ¿Y qué sucede poco después de la luna de miel? ¡Que se da cuenta de que se ha casado con una mujer que sufre terribles y casi diarios dolores de cabeza! Muchas mujeres comenten el gravísimo error de “castigar” al esposo con esto, negarse a tener intimidad por razones que no son precisamente de peso”.

Aquí es importante aclarar lo siguiente: una de estas ideas erróneas es que el sexo es una necesidad vital y que está bien que “lo practiques” cada vez que lo

“sientas”. ¡Mentira! Necesidad vital es comer, dormir, etc. Necesidad que si no se satisface a corto plazo perdemos la vida.

El sexo es un apetito, un instinto, una expresión del amor que no puede ser reducido a mera biología; es un regalo que está al servicio del hombre para un fin muy específico: comunicar amor.

La sexualidad humana es diseño de Dios por lo tanto es perfecta. Quizá no tenemos claro todo lo que se transmite mediante el acto íntimo. Ese mismo acto Dios lo utiliza como fuente de infinitas gracias o ayudas para el matrimonio es por eso que ese acto es sagrado.

## ***62. Ella necesita conversación. Él necesita compañía recreativa o actividades en pareja***

Tu mujer necesita soltar las más de 10 mil -muchas más- palabras que “necesita” decir al día, por eso cuando ella comience a hablar simplemente escúchala. De hecho, cuando ella habla la mayoría de las veces es solo para eso, para que la escuches y no para que le des soluciones.

Mujer, a tu esposo le fascina compartir tiempo contigo, hacer cosas en pareja, necesita sentirte a su lado. El hombre difícilmente puede estar solo, necesita estar acompañado, no disfruta tanto de la soledad como lo haría una mujer.

## ***63. Ella necesita honradez y franqueza. Él una mujer atractiva***

A la mujer la deshaces con mentiras y hay hombres que con tal de no tener problemas con ella las dicen. Lo mejor es tener una comunicación abierta y no ocultar nada.

Mujer, recuerda que tu atractivo no radica en que tengas un cuerpo escultural sino en que seas inteligente, segura, íntegra, agradable, aseada; en que te cuides porque sabes y reconoces tu valor como mujer. No necesitas ser una “Miss Universo” sino ser la mejor versión de ti misma y ser atractiva a los ojos de tu hombre.

#### ***64. Ella necesita seguridad financiera. Él paz y tranquilidad***

Y no es porque sea interesada, es una seguridad inconsciente. En el reino animal, cuando los lobos llegan a querer aparearse con la loba, ella instintivamente elige al más fuerte porque sabe que protegerá a sus crías. Lo mismo sucede con la mujer, necesita tener la certeza de que su esposo la protegerá a ella y a sus hijos. En esta necesidad emocional el hombre responde siendo el proveedor principal, cuidando lo que gana e invirtiéndolo principalmente en su familia.

El hombre necesita un hogar de paz, llegar a su casa sintiendo que arriba a un ambiente de tranquilidad y cordialidad. Que la familia -la esposa en especial- le hagan sentir bienvenido, todos emocionados cuando le vean entrar.

#### ***65. Ella necesita compromiso familiar. Él admiración.***



La mujer necesita tener la garantía de que será un buen padre que guiará a toda la familia por un camino de virtudes y amor. Necesita tener la certeza de que para él su primer compromiso es con la familia, en especial con ella.

El hombre necesita sentirse admirado y que se lo hagan saber, en especial, su mujer. Necesita sentir que todo lo que hace es reconocido por ella, por su familia. Mujer, procura que de tu boca salgan menos quejas y más palabras de afirmación hacia tu esposo. Que con tu actuar y tu hablar él se dé cuenta que de verdad reconoces y aprecias todo lo que él es y lo que hace. Hazle sentir que el don de su persona es valiosísimo para ti.

## **Capítulo 6. Crecimiento personal y espiritual**

### ***66. Construyan su relación sobre la fe en Dios***

Dios es su bastón, su aliado, su protector. Acudan a Él en los momentos difíciles, agradezcan a Él los momentos felices y caminen siempre de su mano. Hagan que Dios esté en su vida diaria, como personas y como pareja, con prácticas religiosas concretas. La persona humana es un “ser para Dios”

### ***67. Oren en familia***

Una de las principales causas de peleas, lucha, amargura, frialdad y, finalmente de las separaciones es la falta de oración en la familia. Lo que el oxígeno es para los pulmones, la oración es para el alma. Por ello, la oración debe estar en el centro y en el corazón de la vida familiar. Como dijo el sacerdote Patrick Peyton: “La familia que reza unida permanece unida”.

### ***68. La paciencia y la compasión construyen una familia sana***

“Tener paciencia no es dejar que nos maltraten continuamente, o tolerar agresiones físicas, o permitir que nos traten como objetos. El problema es cuando exigimos que las relaciones sean celestiales o que las personas sean perfectas, o cuando nos colocamos en el centro y esperamos que sólo se cumpla la propia voluntad. Entonces todo nos impacienta, todo nos lleva a reaccionar con agresividad (...) El amor tiene siempre un sentido de profunda compasión

que lleva a aceptar al otro como parte de este mundo, también cuando actúa de un modo diferente al que yo desearía”. Papa Francisco - “*La alegría del amor*”.

### **69. *El amor se manifiesta en el servicio***

Si el amor no es servicio es un amor egoísta, es decir no es amor. Servir a la persona amada alegra el corazón. Servicio traducido en detalles pequeños, concretos que la persona amada valora. Servir con alegría es una fuente de felicidad personal y un camino para fortalecer el amor.

### **70. *La envidia mata***

"El verdadero amor valora los logros ajenos, no los siente como una amenaza, y se libera del sabor amargo de la envidia. Acepta que cada uno tiene dones diferentes y distintos caminos en la vida". Papa Francisco - “*La alegría del amor*”.

### **71. *¡Ojo con el orgullo! No deje que el ego se agrande***

"Quien ama, no sólo evita hablar demasiado de sí mismo, sino que, además, porque está centrado en los demás, sabe ubicarse en su lugar sin pretender ser el centro". Papa Francisco - “*La alegría del amor*”.

### **72. *El amor verdadero se da gratis***

"Hay que evitar darle prioridad al amor a sí mismo como si fuera más noble que el don de sí a los demás (...) El amor puede ir más allá de la justicia y desbordarse gratis, sin esperar nada a cambio". Papa Francisco - *"La alegría del amor"*.

### **73. *La irritación y la agresividad hacen daño a los dos***

Además de la indignación provocada por una causa externa, existe a veces "una irritación no manifiesta que nos coloca a la defensiva ante los otros, como si fueran enemigos molestos que hay que evitar. Alimentar esa agresividad íntima no sirve para nada. Solo nos enferma y termina aislándonos. La indignación es sana cuando nos lleva a reaccionar ante una grave injusticia, pero es dañina cuando tiende a impregnar todas nuestras actitudes ante los otros". Papa Francisco - *"La alegría del amor"*.

### **74. *Una relación sana se basa en la confianza***

"La confianza hace posible una relación de libertad. No es necesario controlar al otro, seguir minuciosamente sus pasos, para evitar que escape de nuestros brazos. Esa libertad (...) permite que la relación se enriquezca y no se convierta en un círculo cerrado y sin horizontes. (...) Al mismo tiempo, hace posible la sinceridad y la transparencia, porque cuando uno sabe que los demás confían en él y valoran la bondad básica de su ser, entonces sí se muestra tal cual es, sin ocultamientos". Papa Francisco - *"La alegría del amor"*.

## **Capítulo 7. La crianza de los hijos y la relación matrimonial**

### ***75. No permitan que la educación de los hijos los “distancie”***

Cuando se presentan desacuerdos entre papá y mamá con respecto a la educación de los hijos, se afecta tanto el matrimonio como la relación con los hijos.

Los permisos, las salidas, el manejo del tiempo libre, los horarios, las comidas, el desempeño escolar y el manejo de la autoridad, son algunos de los temas que dan lugar a desacuerdos entre los cónyuges. Lamentablemente, en este tipo de enfrentamientos ambos padres resultan perdedores: “pues debilitan su autoridad y credibilidad frente a los hijos, que perciben rápidamente estas inconsistencias y terminan haciendo lo que a ellos les parece o bien, ‘aprovechándose’ del papá que parece más permisivo. Por otro lado, la relación de los esposos también suele verse afectada por los constantes roces, que van generando distanciamiento y problemas dentro de la pareja.” Afirman los expertos de *padresok.cl*

### ***76. La educación de los hijos requiere consensos***

Hay que recalcar que el conflicto es con el hijo, no con el esposo(a), y partir de ello para afrontar la situación.

Es normal que no siempre se esté de acuerdo con el otro, pues tanto el padre como la madre poseen unas características psicológicas y unas vivencias

educativas particulares. No obstante, esta forma individual de ver la autoridad, no debe llevar a la discordancia continuada con el cónyuge, más bien debe verse como complemento y sacar las bondades de esto.

“Los padres deben aprender a encontrar un equilibrio, de forma que sus diferencias personales, no interfieran con esta responsabilidad tan vital que es ponerse de acuerdo en cuanto a la crianza de los hijos.” Explica la pedagoga María de los Ángeles Pérez.

### ***77. Unificar criterios, no autorizar lo que el otro ha prohibido***

¡Esto es fundamental! Si han pactado previamente que los hijos no deben comer dulce en la noche o si hay una consecuencia por un comportamiento inadecuado, por dar algunos ejemplos, tanto el padre como la madre deben hacer cumplir esas reglas que se ha acordado en la familia y nunca contradecirlas. De lo contrario, se afecta tanto el matrimonio como la educación de los hijos.

### ***78. No discutan delante de los hijos***

Si hay algo que hablar, háganlo a solas. De lo contrario le están enseñando a los hijos a hablar de mala manera pues ellos, sobre todo los más pequeños, aprenden por imitación. Aguántate las ganas de contradecir o puntualizar lo que dijo tu cónyuge.

### ***79. No hagas al hijo confidente de las penas que te causa el cónyuge***

Un niño y un adolescente no posee recursos intelectuales para manejar esas dificultades emocionales. Se le obliga a tomar partido, lo cual hace daño. Un adolescente, por ejemplo, no suele poseer la madurez necesaria para manejar una situación donde uno juzga al otro y lo rechaza, por muy objetiva y clara que sea la situación.

***80. Transmite a los hijos más las fortalezas que debilidades de tu esposa/a***

Transmitir siempre una imagen del cónyuge de forma respetuosa. El cariño lleva a tapar las limitaciones de la pareja, aunque sean reales, y esto no es falta de transparencia o incoherencia, simplemente es esperar a que el hijo las descubras por sí mismo. Y en ese momento habrá que transmitir comprensión y perdón.

***81. No le hagas mala fama a tu pareja con los hijos***

Cuida el lenguaje que usas para referirte a tu pareja, pues ellos lo irán interiorizando y terminarás perdiendo autoridad frente a ellos. Evita comentarios como: es que la mamá es una “fiera”, o el papá es un “alcahueta”, incluso en forma de una broma. Las palabras manifiestan el amor.

***82. Ambos deben ejercer la autoridad***

Los hijos necesitan que tanto el papá como la mamá ejerzan la autoridad en la familia, de este modo se les brinda seguridad y estabilidad. Es equivocado, por tanto, cuando uno de los cónyuges toma el mando y el otro queda relegado.

### ***83. Hagan una lista de valores para vivir en el hogar y transmitir a los hijos***

Como ejercicio práctico, es importante hacer junto al esposo/a, una lista de valores que consideren fundamentales en la educación de los hijos. Esta lista no será negociable por ninguno de los dos, pues deberá ser el punto de referencia para la toma de decisiones. Tendiendo esta lista de valores evitará llevarse la contraria y delante de los hijos siempre estarán de acuerdo.

### ***84. Las decisiones se toman entre ambos***

Si bien cada uno tiene una forma de ver las cosas, hay que llegar a acuerdos, tomar decisiones conjuntas y nunca perder de vista los ideales y valores con los que se quieren formar a los hijos; por el bien de ellos, los padres deben estar unidos y en armonía.

### ***85. La vida con los niños pequeños es muy agotadora y con los adolescentes muy estresante, pero todo pasa...***

Tener hijos es una de las cosas más maravillosas que puedes hacer. Es una inversión para el futuro. Pero, ¡hay que saberlo! es una fuente de estrés y desavenencias incluso en el mejor de los matrimonios.



Saber esto puede ayudarte a resistir estos años difíciles, mientras no te olvides que todo acaba pasando, y de lo importante que es encontrar el tiempo para cuidar la relación de pareja.

## Capítulo 8. Familia y trabajo

### ***86. Buena parte de la felicidad consiste en lograr un equilibrio entre el trabajo y la familia***

Es evidente que buscar un equilibrio entre la actividad laboral y la vida familiar, es el pan de cada día de muchos matrimonios. Una experta en el tema como fue la alemana Jutta Burggraf, doctora en Psicopedagogía, licenciada en Pedagogía y estudiosa del rol de la mujer en la sociedad moderna, describía la situación cotidiana de la familia de hoy:

“Muchas veces los esposos tienen distintos campos de acción, ya sea en la familia, en la profesión fuera del hogar. No se ven durante muchas horas del día. Sin embargo, tienen contacto con otras personas, hombres y mujeres, y con ellos comparten sus intereses y planes profesionales. Cuando vuelven cansados a casa, ya no tienen fuerzas para dialogar o hacer planes y esto genera una distancia entre los esposos”.

### ***87. Superar juntos las dificultades hasta que la muerte nos separe***

Es el pilar que no dejará que la unión conyugal se derrumbe. Así lo señala la doctora Burggraf: “Si al contraer matrimonio los cónyuges son conscientes de que toman una decisión para toda la vida y tienen la firme voluntad de permanecer unidos hasta el final, pase lo que pase, en tiempos de sol y de lluvia, de nieve, hielo y tormenta, entonces pueden desarrollarse libremente, en un clima de seguridad y de confianza. Conviene perder el miedo a las crisis. Conflictos y divergencias de opiniones existirán siempre allí donde varias

personas viven en estrecho contacto. Lo decisivo es la actitud que se adopta ante aquellas situaciones difíciles, aprovechar la oportunidad de estrechar los lazos de unión superando juntos las dificultades”.

### ***88. En el matrimonio la responsabilidad es corresponsabilidad***

“Es el reconocimiento de la responsabilidad compartida entre padre y madre, hombre y mujer, en el cuidado de los hijos y adultos mayores, en las labores del hogar y en el sustento económico de la familia. En el siglo XXI los roles se comparten, ambos ayudan en áreas que antes estaban radicadas sólo en el hombre o en la mujer, y juntos, contribuyen al desarrollo del otro, de sus familias” *Carolina Schmidt*.

### ***89. Creen espacios exclusivos para la familia***

Padres e hijos necesitan estar juntos y sin celulares. El hogar no es un hotel con varias habitaciones, es el territorio de una familia unida donde se está a gusto unos con otros. Un ejemplo es el hecho de compartir la cena todos juntos.

### ***90. Trabajo es trabajo y hogar es hogar: establezcan límites***

Cada cosa en su lugar y a su debido tiempo; plena atención cuando se está trabajando y plena atención cuando se está en familia.

### ***91. Mantener el contacto físico es imprescindible***

Hay que luchar contra la frialdad que por momentos surgen a causa de la virtualidad, el individualismo y el poco tiempo. Las muestras de cariño son fundamentales en la vida matrimonial y en la educación de los hijos.

## Capítulo 9. Para desterrar la infidelidad

### ***92. Fidelidad es felicidad***

"Necesitamos plantar un seto de protección alrededor de nuestro matrimonio, es decir, tomar decisiones ya, por adelantado, que mantengan la tentación lejos y hagan del matrimonio una prioridad", recomienda Jill Savage, asesora familiar y matrimonial, y fundadora de la web *heartsathome.org*.

La especialista sugiere las siguientes acciones que tienen como fin prevenir la infidelidad y proteger la relación conyugal:

### ***93. Cuida de que no exista cercanía física con alguien que te atraiga, fuera del matrimonio***

Evita pasar tiempo innecesario con alguien del sexo opuesto, en especial si esa persona te genera algo de atracción. En las oficinas se pueden cocinar encuentros que no favorecen la relación matrimonial

### ***94. La cercanía emocional con otra persona es una señal de alerta***

Si un día te das cuenta que estás compartiendo con alguien secretos e intimidades sobre tu vida o tu matrimonio, e incluso no se lo has contado a tu pareja, eso es una señal de alerta. Un lío emocional con alguien, incluso si no llega a ser sexual, también puede hacer mucho daño a la relación.

**95. *No ser ingenuo en las relaciones con personas que nos atraen***

La mayor parte de la gente que termina teniendo un "enredo amoroso" no quería tenerlo; la infidelidad empieza como una relación inocente que termina alcanzando una profundidad emocional que cruza la línea de la fidelidad.

**96. *Aumentar la inversión de tiempo en el hogar es invertir en fidelidad***

Los matrimonios fuertes se logran pasando tiempo juntos, riendo juntos, jugando juntos. También sufriendo juntos y superando las dificultades juntos, aunque haya lágrimas.

**97. *Lo que originó el matrimonio deberá ser la causa de la fidelidad actual***

Si todo el día estás pensando en las fallas de tu cónyuge, en sus defectos y reproches, es fácil que cualquier otra persona pueda parecerse mejor y te atraiga. Haz una lista por escrito de los puntos fuertes que inicialmente te atrajeron de tu pareja, y refuerza esos puntos en la relación.

**98. *La persona que ama juzga con las gafas de la comprensión***

Todos tenemos malas costumbres, manías y errores. Es muy tramposo comparar a tu esposa o esposo con un nuevo conocido, porque al recién llegado no lo estamos viendo en el mundo real, en el mundo de compartir techo, cuidar niños a las 3 a.m., cuadrar cuentas, etc...

***99. Buscar ayuda para superar dificultades es de personas maduras***

Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad. Busca ayuda quien está dispuesto a presentar batalla. Un terapeuta familiar, un buen consejero, etc. te darán una perspectiva serena y valiosa para establecer nuevas estrategias para proteger, defender o reconstruir tu matrimonio.

***100. La infidelidad no tiene por qué ser mortal, muchas veces es curable***

Con una experiencia de más de diez años como terapeuta familiar, Nacho Tornel, autor del libro *"Enparejarte. El arte de vivir con éxito tu relación"* manifiesta que una infidelidad es un cáncer, pero en muchas ocasiones es curable: "Aquí estamos en lo mismo. ¿Es un tumor? Sí, pero no tiene por qué ser mortal, es superable, aunque muy lento. La pareja va a tener mucho tiempo por delante de curación y hay que estar preparado para recorrer un camino duro, áspero, cuesta arriba. En ese camino tenemos que encontrar como compañera a la sinceridad absoluta, que quiere decir que uno no oculta ya nada más.

Sin embargo, no es normalmente una buena receta entrar al por menor y al detalle de elementos que van a hacer mucho más daño que bien, por mucho que el cónyuge ofendido tenga un legítimo interés en conocer. Cuando se perdona algo así se demuestra la grandeza del corazón humano. Muchas veces hay que resetear la relación, y quizá resulta que ese reseteo hace que se quieran de una manera distinta, que se valoren de otra manera, que se conozcan de un modo

diferente. En cada uno esa reconstrucción reproduce al final una escultura distinta a la que teníamos antes, que en ocasiones, incluso la mejora. Es un desafío enorme”.



# Fuentes bibliográficas

- Revista Misión
- Hacer Familia
- ACI Prensa
- Ana Asensio, *vidasenpositivo.com*
- María de los Ángeles Pérez, psicóloga
- María Verónica Degwitz, *aleteia.org*
- Carmen Serrat-Valera, *serratvalerapsicologia.com*
- Jill Savage, *heartsathome.org*
- Papa Francisco, “*La alegría del amor*”.
- Jutta Burggraf, *¿A qué causas se deben las fracturas en la lealtad matrimonial?*
- Gary Chapman, “*Los 5 lenguajes del amor*”.
- Daniela Maria Augello, *Reconstruir a partir del amor. Cómo gestionar los cambios en la vida de pareja*”.
- Nacho Tornel, “*Enparejarte. El arte de vivir con éxito tu relación*”.
- Carolina Schmidt, *Corresponsabilidad y conciliación familia y trabajo*, Centro UC de la Familia.
- Daniela Maria Augello, “*Reconstruir a partir del amor. Cómo gestionar los cambios en la vida de pareja*”.
- Fernando Poveda, “*La pareja que funciona*”
- Willard F. Harley, Jr. “*Lo que él necesita, lo que ella necesita*”