

¡SÍ, NOS CASAMOS!

LECTURAS PARA **NOVIOS** QUE QUIEREN
UN MATRIMONIO FELIZ



**eBOOK
GRATIS**
LaFamilia.info

LaFamilia.info

—Contenidos inspiradores en un mundo digital—

¡SÍ, NOS CASAMOS!

Lecturas para novios que quieren un matrimonio feliz

LaFamilia.info

Contenidos inspiradores en el mundo digital

| | |
|---|----|
| PRESENTACIÓN | 4 |
| CAPÍTULO I: LO QUE DEBEN SABER ANTES DE COMPROMETERSE | 5 |
| 12 Temas para hablar con tu novi@ antes de dar el paso al matrimonio | 5 |
| Diferencias entre “vivir juntos” y el matrimonio | 9 |
| Señales que indican que ese novio o novia no es para ti | 11 |
| 5 Retos de los matrimonios del siglo XXI..... | 14 |
| Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio..... | 16 |
| CAPÍTULO 2. SOBRE LA VIDA EN PAREJA | 19 |
| Recién casados: ¿cómo acoplarse a la nueva vida? | 19 |
| Las sorpresas de la convivencia..... | 19 |
| 13 Principios para una buena convivencia matrimonial | 21 |
| Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio | 23 |
| Un error común en el matrimonio: esperar que ellas reaccionen como ellos y viceversa.... | 25 |
| 6 Consejos para llevarse bien con los suegros..... | 27 |
| CAPÍTULO 3. POR SI LLEGAN MOMENTOS DIFÍCILES | 29 |
| 9 Momentos en que tu matrimonio será más vulnerable: así puedes prevenirlo y protegerlo | 29 |
| 5 Claves para manejar los conflictos de pareja..... | 34 |
| La familia también necesita un proyecto | 36 |
| No olvides tu matrimonio ante la llegada del bebé | 39 |
| 7 Hábitos de los matrimonios altamente efectivos en sus finanzas | 42 |
| QUIÉNES SOMOS | 45 |
| Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring | 45 |
| NUESTROS PROGRAMAS | 46 |
| • Certificación Internacional como Coach Profesional..... | 46 |
| • Servicio individual de Coaching | 46 |
| • Certificación Líder Coach | 46 |
| • Certificación Coaching Life | 46 |
| • Branding Personal | 46 |
| • Certificación Padres Coach | 46 |

PRESENTACIÓN

En este libro conocerás un contenido muy útil para construir una relación conyugal sólida y un matrimonio feliz; hablaremos de los temas que te pueden inquietar de la vida matrimonial, esos que te generan temores o que aún desconoces, ¡porque esta aventura es distinta cuando te preparas y te comprometes a construir una relación feliz! Así que te acompañamos en este momento tan especial de tu vida, ¡esperamos lo disfrutes junto a tu futuro(a) esposo(a)!

El contenido del presente libro hace parte del portal educativo www.LaFamilia.info uno de los sitios dedicados a la familia más leídos en el mundo de habla hispana.

LaFamilia.info nació en el año 2004 como una propuesta dirigida al grupo familiar y educativo interesado en una formación orientada en valores. Con alrededor de 100.000 visitas mensuales, el Portal ha abarcado rincones de todo el mundo, siendo España y los países latinoamericanos los principales usuarios.

LaFamilia.info hace parte de los proyectos de familia de la *Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring*. Junto con otros programas dirigidos al desarrollo familiar, trabaja con la conciencia de que los valores familiares y la vida familiar son esenciales para que las personas sean felices, y para construir una sociedad humana y justa.

Para más temas similares, te invitamos a visitar www.LaFamilia.info

CAPÍTULO I: LO QUE DEBEN SABER ANTES DE COMPROMETERSE

12 Temas para hablar con tu novi@ antes de dar el paso al matrimonio

Algunas de las crisis matrimoniales, que en algunos casos llevan a la separación y al divorcio, tienen sus raíces en el noviazgo, especialmente en aquellos aspectos que la pareja prefirió “ignorar” o que nunca conversaron con franqueza. Esto llevó a dos profesoras del *Instituto de la Familia* de la Universidad de La Sabana a investigar el tema y a publicar un libro con preguntas para que los novios se hagan, antes de decidirse por un proyecto de vida en común y para siempre.

El libro [“Yo te amo, tú me amas, ¿nos casamos?”](#), escrito por Annabel Astuy Lossada y Patricia Ortiz Marín, es una guía sencilla, práctica y útil, que pretende ser para las parejas una asesoría amigable e incondicional para que su relación de noviazgo se fortalezca y se sume gratamente a su deseo de dar el paso hacia el matrimonio.

Las autoras realizaron una profunda investigación en la cual entrevistaron a personas casadas, separadas y divorciadas, así como a diferentes profesionales del tema; además diseñaron un modelo de asesoría a través de preguntas que desarrollaron en sesiones conversacionales con 10 parejas de novios, siete de las cuales decidieron terminar su relación afectiva durante el proceso. De las tres restantes, una ya se casó y continúa la asesoría, la otra se casará próximamente y la última terminó su relación meses después de haber concluido la asesoría.

“Las rupturas de estas parejas se hizo de manera reflexionada, dándose cuenta de los puntos no negociables, de lo que era vital para cada uno y qué no eran capaces de ofrecerle al otro. Esto brindó esperanza, por el conocimiento personal adquirido. Yo les digo a las parejas que asesoro: ‘un noviazgo que se termina son dos matrimonios que se salvan’. Y sí, el noviazgo está hecho para que se termine, sea porque dan el paso al matrimonio o porque rompen. Además, nunca el dolor de la ruptura de un noviazgo es mayor al de un matrimonio, más cuando hay hijos”, señala la autora.

Para hablar consigo mismo y con el otro

Una idea errónea es pensar que aquellos aspectos “sutiles” que incomodan del otro cuando son novios van a desaparecer o cambiar en el matrimonio, porque precisamente en el día a día de la convivencia y en un ambiente de seguridad y confianza la persona se muestra tal cual es, con sus virtudes y defectos. Lo interesante de realizar el ejercicio que propone el libro y de vivir el noviazgo como un camino de discernimiento es que cada uno se da cuenta

de lo que puede y quiere cambiar por amor al otro, porque “nadie cambia a nadie”, sino la persona en sí misma.

“Somos seres perfectibles y la propuesta es que desde el noviazgo vayan construyendo juntos los caminos de mejora personal. En nuestra investigación observamos cómo el éxito marital estaba asociado a que las parejas tenían conversadas previamente las 12 áreas o atributos que proponemos, mientras que en los matrimonios en crisis no había coincidencias en estos asuntos y no lo hablaron en el noviazgo”, asegura Astuy Lossada.

A continuación un resumen de los 12 aspectos sobre los cuales las dos coautoras proponen que los novios hablen gradualmente antes de dar el paso al matrimonio, primero a modo de reflexión personal y luego en pareja, aunque las investigadoras advierten: “esto no es una receta, porque cada pareja le imprime un sello personal a su relación y proyecto matrimonial y familiar, así como estos procesos no implican que luego no haya problemas, sino que serán oportunidades para avanzar”.

1. Datos personales y estado de salud

Incluye aspectos como el tipo de sangre, adicciones propias o en la familia, enfermedades actuales o pasadas.

2. Conocimiento de sí mismo y de tu novi@

¿Qué tanto me conozco para saber qué tanto puedo conocer al otro?, ¿cualidades, virtudes, defectos, gustos, intereses, reacciones, sentimientos? Aborda aspectos tan diversos como los elogios que le gusta recibir a la persona y cuáles podría darle al otro, o cómo se siente cada uno con los estilos de comunicación que hay en la familia política y que tendría que compartir con ellos.

3. La familia de origen y la familia política

¿Cómo es mi relación con mis padres?, ¿me gusta y me siento satisfecho de cómo criaron a mi novi@?, ¿qué tan prioritario es para mí compartir tiempo en familia?

4. Las relaciones de amistad

¿Me gustan los amigos de mi novi@?, ¿cuánto tiempo le dedico a mis amigos?, ¿qué significan esas amistades, hay confianza y complicidad?, ¿qué gustos compartimos con ellos? Aquí se destaca, además, la importancia de compartir momentos juntos con los amigos como historias gratas para recordar y revivir en el matrimonio.

5. Los pasatiempos

¿Cuáles compartiría con mi novi@ en una vida ya de esposos?, ¿cuáles pasatiempos le restarían valor y calidad a la relación?

6. La comunicación

¿Cómo nos comunicamos?, ¿reconozco mis sentimientos?, ¿hablo de mis ideales con mi novi@?, ¿qué tanto puedo controlar mis emociones negativas?, ¿poseo confianza para expresarle al otro lo que siento o mejor me callo?, ¿me preocupo por entender el punto de vista del otro?

7. Resolución de conflictos

Permite reflexionar sobre si hay buenos modelos de comunicación como novios que les permita solucionar sus conflictos.

8. Amor conyugal

¿Cómo comprendo la fidelidad y el compromiso en un proyecto común con mi pareja?, ¿entiendo que yo te voy a ser feliz a ti y no tú a mí?, ¿cómo nos imaginamos lo que pasará con el amor en la vida matrimonial?, ¿se transformará la pasión?

“Acá hablamos del amor sexuado entre un hombre y una mujer, en su totalidad y unicidad. Además, el amor no es solamente un sentimiento, sino también una decisión por la cual este amor se operativiza. Se comprende la incondicionalidad, propia de los amores familiares, del ‘voy a amarte siempre y por siempre’”, precisa Astuy Lossada.

9. El manejo del dinero

¿Cómo vemos el asunto de la economía familiar?, ¿hay claridad o desconfianza en el manejo de las finanzas personales y de los bienes materiales que poseo?

10. Profesión y trabajo

¿Qué tan importante es el éxito profesional y la formación académica para mí y para el otro?, ¿equilibro el tiempo de trabajo con otras dimensiones de mi vida, como la familia?

11. El significado de los hijos

¿Cuántos hijos queremos tener o no?, ¿cómo los educaremos?, ¿en qué tipo de colegio o sistema educativo?, ¿qué tanto dejaría involucrar a mis suegros en la crianza de ellos?, ¿qué creencias religiosas queremos transmitirles?, si mi novi@ y yo somos de diferentes credos, ¿cómo será esto?

Frente a la posibilidad de que los novios estén pensando en no tener hijos, la también asesora personal y familiar explica que este modelo permite “hablar abiertamente sobre esto y comprender qué lleva a no desearlos”.

12. Sexualidad

¿Conozco las diferencias biológicas y psicológicas entre un hombre y una mujer y que, por ende, tenemos una visión distinta?, en la regulación de la planificación familiar, ¿conozco los efectos colaterales de los métodos artificiales y su relación con los cambios emocionales, por ejemplo, de la mujer?, ¿conozco los métodos naturales?, ¿he sido fiel con la otra persona?, ¿qué sentido tienen para nosotros las relaciones sexuales?

Fuente: razonmasfe.com

Diferencias entre “vivir juntos” y el matrimonio

La cohabitación antes del matrimonio se ha convertido en una opción aceptada entre los jóvenes, puesto que parten de la idea de que este tiempo les servirá para probar si la relación funciona o no. Pero las investigaciones muestran que en la mayoría de los casos, este “periodo de prueba” no da tan buenos resultados y pocas veces conduce al matrimonio.

Es un tema de disputa. Los que están a favor, afirman que la convivencia previa al matrimonio permite conocer a la otra persona y comprobar la compatibilidad de caracteres, sin embargo, las cifras revelan que son menos del 20% las parejas que llegan a casarse después de haber vivido juntos.

Los expertos destacan tres diferencias principales entre el matrimonio y la cohabitación, siendo el compromiso conyugal una elección más duradera y exitosa, superando con creces a la cohabitación:

1. El matrimonio es un compromiso; sólido y a largo plazo

La cohabitación es una forma de vivir el presente sin darle mayor importancia al futuro, lo que hace frágil a la relación debido a su poca proyección en el tiempo. Por lo mismo, ante las primeras dificultades, se tiende a concluir la relación pues no hay compromiso por el cual luchar. “Las parejas que viven juntos, toleran menos la insatisfacción y dejarán romper un matrimonio que podría haberse salvado”, dicen Popenoe y Whitehead autores de *Should We Live Together?* publicado por *Aceprensa*.

En el matrimonio en cambio, existe un motivo más fuerte y éste anima a los esposos a conservarlo a pesar de los momentos difíciles; es un vínculo con objetivos claros y ambiciosos.

2. Ella quiere “vivir juntos” para compartir el amor. Él quiere sexo sin compromiso

Se ha encontrado que la mayoría de las veces, son los varones los que proponen a sus parejas irse a vivir juntos y ellas terminan accediendo por dos motivos principales: el primero es por temor a perderlos, puesto que se impone como una decisión unilateral y ocurre cuando los hombres son reacios al matrimonio; y el segundo motivo por el cual las mujeres acceden a la convivencia, es porque piensan que de esta forma acercarán sutilmente a su novio al altar.

“Ella piensa que vivir juntos es un paso previo (intermedio) hacia el matrimonio, que es un paso más hacia el compromiso, la vida adulta. Él, en cambio, piensa que es una manera conveniente y con poco riesgo de probar el producto. ‘Poco riesgo’ quiere decir ‘poco o nulo compromiso’, sensación de provisionalidad y salida fácil.” **ForumLibretas*.

En estos casos, hay muy poca la probabilidad que la convivencia lleve a un matrimonio, pues cuando el varón definitivamente no quiere establecer un compromiso matrimonial, permanecerá en su posición y la mujer quedará esperando algo que nunca llegará.

Maria Marín, la reconocida coach, conferencista y autora, coincide con esta idea: “Un hombre que tiene inseguridades de compartir el resto de su vida con una mujer, no cambiará porque ahora comparten la misma dirección”.

3. En el matrimonio somos “nosotros”, no “tú y yo”

Linda Waite, de la Universidad de Chicago, descubrió que las parejas casadas no sólo han hecho un contrato a largo plazo que favorece la inversión emocional: “además, comparten recursos y son capaces de actuar como una pequeña compañía de seguros contra las incertidumbres de la vida.” **Aceprensa*.

Aunque no es una regla general, en la cohabitación las parejas suelen ser independientes, incluso en los aprietos. Independencia que puede llamarse también individualismo y que presenta un interés especial por lo que atañe a sí mismo, excluyendo a la pareja. Este tipo de relación, es similar a dos barcas que navegan por un mismo mar, pero cuando una se hunde, la otra sigue su camino. Por consiguiente, no hay un equipo y por ello no se comparte nada; “lo tuyo es tuyo, y lo mío es mío”.

Finalmente cabe aclarar que cada relación se desarrolla bajo condiciones particulares, pero lo que sí es irrefutable es que el matrimonio supone un verdadero compromiso, una promesa de amor y apoyo mutuo que provee el escenario óptimo para realizar una misión conjunta perdurable en el tiempo, la cual posee mayores probabilidades de afrontar las dificultades antes de romper la unión.

Señales que indican que ese novio o novia no es para ti

El noviazgo es un periodo maravilloso en el que dos personas construyen una relación a partir de un conocimiento mutuo, sin embargo, en ese camino se pueden presentar varios eventos los cuales dan a entender que posiblemente esa no es la persona indicada.

Por eso, cuando la relación no va para ningún lado a pesar de haberle luchado, caen bien algunas “luces” que ayudarán a tomar una decisión: ya sea para hacer un alto en el camino o simplemente ponerle punto final a la relación. Para ello, recopilamos las ideas de Nory Camargo, una joven bloguera que aunque no se considera la “gurú en temas de noviazgo y relaciones interpersonales” sí ha vivido de cerca experiencias de amigos y familiares que la han llevado a detallar algunas señales para darse cuenta que tal vez estás con la persona equivocada.

1. Cuando no respeta tu religión

Cuando eres verdaderamente creyente también debes ser coherente con lo que permites y no permites. Tu pareja no debe hacer comentarios ofensivos o irrespetuosos cuando se trata de religión.

Puede que esa mujer o ese hombre sea todo lo que has soñado físicamente. Además de eso es inteligente y sus chistes son buenos, pero ¡ups! sumado a que no cree en Dios, se opone a tus creencias. En este caso lo más aconsejable es acercarlo a Dios, guiarlo y motivarlo; pero si la persona con la que estás (además de no ser creyente) lleva una vida de locos, te aleja de Dios y no tiene mucho interés en cambiar, es mejor que reflexiones y tomes una decisión sabia.

2. Cuando te falta al respeto

Cuando esto sucede no hay marcha atrás, es como cuando un plato se rompe, podemos juntar las piezas y volverlo a pegar pero nunca quedará como era antes. Cuando en una relación tu novio o novia te insulta o usa constantemente palabras y frases agresivas se pierde el respeto y se pierde para siempre. Si permitimos que esto suceda una y otra vez y nos quedamos callados, será muy difícil dar marcha atrás.

3. Cuando le gusta mentir

Mentir se puede convertir en un hábito. Algunas personas se escudan tras mentiras “piadosas”. Estas no existen, pues una mentira pequeña lleva a otra más grande. Las consecuencias de mentir son fatales pues la verdad siempre sale a la luz, tarde o temprano.

La relación de pareja debe ser siempre transparente. Si a tu pareja le gusta mentir, no te la recomiendo...

4. Cuando promete, promete, promete pero nunca cumple...

¡Basta de promesas rotas! Si sabes que no puedes cumplirlas simplemente no las hagas. Jugar con los sentimientos de los demás no es sano y al final terminarás rompiendo la confianza de la persona que más quieres. Llegará el día en que tal vez prometas de verdad, pero ya nadie estará ahí para creerte.

5. Si después de todo lo vivido está en contra del matrimonio

Si tu pareja hace constantes comentarios como: “el matrimonio es para bobos”, “para qué casarnos si así estamos bien”, o llevan 7 años de novios y él te sigue diciendo “no hay afán”. Invita a tu pareja al diálogo, no hagas suposiciones, ni guardes falsas esperanzas, estos temas no son muy fáciles de tocar pero es importante discutirlos y saber con certeza qué es lo que busca tu pareja en la relación.

6. Cuando te es infiel y no cambia

El noviazgo es un compromiso, una unión voluntaria y por tanto voluntaria también es tu salida. Si tu pareja te es infiel o simplemente ya te “acostumbraste”, ponle fin, corta de una vez por todas. No hay razón alguna por la que debas consentirle la infidelidad constante. Si él o ella no están seguros de lo que sienten pueden ponerle punto final a la relación antes de dejarse llevar por la tentación. Lo que ocurrió una vez, sino se le da la importancia debida y se corrige, puede repetirse una y mil veces.

7. Cuando se opone a conocer a tus padres

¿Cuál es el misterio con conocer a los padres? ¿Acaso ellos no fueron alguna vez novios? Ese primer encuentro genera bastante expectativa en ambas partes, pero no hay nada mejor que andar con la verdad. Si tu pareja de verdad te ama no tendrá jamás inconveniente alguno en conocer a las dos personas más importantes de tu vida. Papá y mamá en ocasiones parecen hacernos la vida imposible pero siempre lo hacen pensando en nuestro propio bienestar.

8. Si no le gusta compartir tiempo con tu familia o amigos

¿Quiénes han estado contigo desde el principio? ¿Quiénes te conocen de pies a cabeza?: tu familia y tus amigos. No debes alejarte o mucho menos abandonarlos a petición de tu pareja, no es sano de ninguna manera. Claramente debe haber espacio y tiempo para cada cosa por

separado, pero si a tu pareja NUNCA le agrada la idea de tener que pasar tiempo con tu familia o amigos, ¡NEXT!

9. Si sus metas solo apuntan a lo material

Todos soñamos con tener una casa grande, una carrera, un carro... pero también debemos apuntar a las metas espirituales: a ser mejores seres humanos, a ayudar a otros, a ser el bastón de los que más lo necesitan. Si tu pareja solo habla de dinero, dinero, dinero y más dinero, tal vez le haga falta un poco de humildad. Si a pesar de hablarlo sus metas no cambian y solo apuntan a tener más y más, reevalúa tu relación de noviazgo.

10. Cuando minusvalora tus logros

Menospreciar a los demás no te hace mejor persona. Tu pareja debe estar ahí para alegrarse de tus triunfos y tus hazañas. No se trata de competir para ver quién llega más lejos, sino de ir juntos, de la mano, por el mismo sendero. Debes darle ánimo a tu pareja cuando sienta que la meta está muy lejos y contribuir a la construcción de sus objetivos. Están juntos para ayudarse, amarse y apoyarse; no para humillar al otro o sentir envidia por sus logros.

11. Si te abandona cuando más lo necesitas

Los momentos de dificultad suelen ser perfectos para conocer mejor a nuestra pareja. La muerte de un ser querido, la enfermedad, la inestabilidad económica, una mala racha en los estudios o el trabajo son oportunidades para fortalecer la relación. Ser novios no es tarea fácil cuando se toma en serio a la otra persona. No se quiere a la pareja solo en momentos de alegría y gozo sino también en aquellos de incertidumbre y tristeza. Si tu pareja es la primera en salir corriendo cuando hay dificultades, no es buena señal.

5 Retos de los matrimonios del siglo XXI

Si bien en la relación conyugal se presentan dificultades que no están determinadas por la época y serán las mismas a pesar del tiempo, es evidente que en nuestros días existen más desafíos que en los tiempos pasados. Como decía Jutta Burggraf: “El matrimonio no es anacrónico en absoluto. Pero es un reto -hoy más que nunca- mantenerse unidos uno al otro”; ¿por qué? aquí lo analizaremos.

El siglo XXI ha traído consigo una serie de cambios –sociales, políticos, educativos, científicos, tecnológicos...- algunos de ellos favorables, como otros que han hecho mella en la institución matrimonial y por consiguiente en la familia. Por tanto, es tan importante que los esposos construyan bases sólidas además de decisiones fehacientes, las cuales deberán permanecer firmes pese a las influencias que les rodean. He aquí una descripción a nuestro modo de ver, de los cinco retos principales que deben enfrentar los matrimonios de estos tiempos:

1. Infidelidad y sexualidad

La publicidad, los medios de comunicación y la misma sociedad, no protegen ni promocionan el matrimonio, incluso se podría decir que se hace propaganda a la infidelidad. Asimismo, hay que tener especial cuidado con la tergiversada sexualidad, es decir, aquella que parte de una concepción utilitarista, la cual carece de su carácter humano y afectivo-emocional, en donde el único objetivo es satisfacer los impulsos, los sentidos, la gratificación física. Cuando la sexualidad ha perdido su norte, se dan todas las condiciones para caer en la infidelidad, pues es una búsqueda de goce inmediato, que no mide las consecuencias que ello conlleva.

2. Relación trabajo-familia

Se hace más patente en la actualidad que en las épocas pasadas, la distribución desequilibrada del tiempo a favor del trabajo y en contra de la familia. Jutta Burggraf, autora citada al comienzo, escribía en un artículo publicado en almudi.org:

“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”.

No obstante, también hay que reconocer que es un problema de parte y parte, pues falta conciencia de algunas empresas para propiciar horarios justos y flexibles, como también es preciso que los trabajadores aprendan a delimitar los espacios y reclamen respeto hacia sus prioridades familiares.

3. El manejo de las nuevas tecnologías

“La tecnología es aquello que acerca a los desconocidos y aleja a los conocidos”. Muchos reprochan de sus cónyuges el mal uso de los dispositivos móviles, pues pareciera que desplazan a la familia o a su propia pareja. Es un verdadero reto para los matrimonios de hoy, establecer límites y respetar los espacios de conversación.

4. Las crisis matrimoniales y la actitud ante las dificultades

Algunas corrientes modernas pretenden vender la ideal del “matrimonio desechable”, el cual promueve que ante la primera dificultad que se presenta, se acuda al divorcio como la primera opción de una supuesta solución. La intolerancia e incapacidad para afrontar las crisis naturales de toda relación, ha hecho que el matrimonio pierda su seriedad, compromiso y responsabilidad.

5. Los diferentes retos de la mujer de hoy

Las mujeres del siglo XXI tienen que abarcar muchos frentes y esto está ocasionando altos niveles de estrés, cansancio y agotamiento.

Vale la pena que los matrimonios le echen un vistazo a estos cinco retos y emprendan un plan con tareas concretas para evitar caer en estas circunstancias.

Fuentes: sontushijos.org; almudi.org; libro “Mujer y hombre frente a los nuevos desafíos de la vida en común” de Jutta Burggraf, Ediciones Universidad de Navarra - España 1999.

**Jutta Burggraf (1952-2010): Doctora en Pedagogía, Doctora en Teología. Fue profesora de Teología dogmática y Ecumenismo en la Facultad de Teología de la Universidad de Navarra.*

Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio

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.

Aunque no hay reglas generales, sí es cierto que algunos factores tanto externos como internos, determinan unas condiciones especiales; por ejemplo, no es lo mismo estar recién casados y sin hijos, que llevar veinte años de unión y con hijos jóvenes. Por eso, es de gran provecho para las parejas identificar la etapa que viven y las que están por llegar, para así convertir los desafíos en oportunidades de mejora. Las cinco etapas por las que pasa el matrimonio son las siguientes.

Primera etapa: Transición y adaptación

Comprende aproximadamente los tres primeros años de casados. Es una etapa fundamental puesto que en ésta se establecen los fundamentos o bases de la relación. Durante este tiempo la pareja se adapta a un nuevo sistema de vida, por eso las claves de esta fase son la comunicación y la negociación. Es importante que los cónyuges realicen un proyecto familiar, en el cual se visualicen a futuro y establezcan las metas que quieran lograr.

Los aspectos más importantes para resolver en este período de ajuste son:

- Independizarse de las familias de origen, con el fin de lograr la autonomía que toda pareja necesita para llegar preparada a las siguientes etapas.
- Puesto que es un aprendizaje en un rol hasta entonces desconocido, se requiere paciencia, confianza, tolerancia y apoyo entre los cónyuges.
- Es una etapa para establecer las reglas de intimidad, sobre los gustos y preferencias, y aquellos momentos o situaciones que a cada uno le es desagradable.
- La pareja se prueba en el manejo y administración del dinero, del tiempo, así como en la distribución de tareas del hogar, entre otros. Es momento de decisiones y acuerdos.

Segunda etapa: Establecimiento y llegada de los hijos

Ocurre entre los tres y los diez años de casados aproximadamente. Ya ha finalizado la luna de miel y el proceso de adaptación, ahora hay un mayor conocimiento del cónyuge y es probable que las desavenencias sean más frecuentes; o lo contrario sean menos, producto de la madurez adquirida en la primera etapa de convivencia.

En esta fase los cónyuges aterrizan; el amor va acompañado más de la razón que del sentimentalismo. La voluntad juega un papel importante en el binomio compromiso-entendimiento.

En esta época la mayoría de las parejas se convierten en padres; hecho que implica retos diferentes y una nueva organización de roles. Los cónyuges deben evitar que la dedicación que requieren los hijos, no desplace la relación de pareja. También hay que velar para que los compromisos del trabajo, y las demandas de la vida diaria, no inicien un gradual distanciamiento.

Tercera etapa: Transformación

Suele acontecer entre los diez y veinte años de casados, puede coincidir con la pubertad de los hijos y la edad mediana de los cónyuges. Esta última marca un período de reflexión y renovación en la vida del ser humano; por lo que es importante que el matrimonio se encuentre en un estado saludable y que individualmente se afronte de la mejor manera. Así no se convertirá en una amenaza para la estabilidad matrimonial.

Del mismo modo, los esposos deben procurar que las dificultades que surjan por la crianza de los hijos, no afecten la unión conyugal. La unidad en la autoridad y el trabajo conjunto, deben ser la prioridad.

En esta etapa los cónyuges deben ser bastante creativos, no caer en la rutina (fácil y silenciosa) redescubrirse otra vez como pareja y conectarse nuevamente. Deben recuperar los detalles -si los han perdido-, también compartir hobbies y actividades que ambos disfruten. El tiempo a solas, sin los hijos, es determinante en esta etapa.

Cuarta etapa: Estabilización y “Nido vacío”

Se presenta entre los veinte y los treinta y cinco años de unión. “Cuando las parejas han sido capaces de resolver conflictos y crisis en las etapas anteriores, este es un período de estabilización y una oportunidad para lograr un mayor desarrollo y realización personal, y como pareja.” afirma el autor Francisco Castañera en su artículo "Ciclo de vida del matrimonio".

En esta etapa por lo general se da lugar al síndrome del “nido vacío”, lo que sitúa a la pareja en una nueva forma de vida; ahora están el uno para el otro. Para algunas personas, esta puede ser una situación penosa, pues conlleva al desprendimiento de los hijos, y consigo el sentimiento de soledad. No obstante, es algo que los padres terminan asumiendo y lo superan al cabo del tiempo.

Lo valioso de esta etapa es la solidez y el conocimiento pleno de la pareja: la capacidad de dialogar, de tolerar mejor las diferencias, de reírse de los mutuos errores, de hacer las críticas de un modo amable, de iniciar juntos alguna actividad. Es la ocasión para reafirmar más la creatividad y encontrar nuevos desafíos a la vida matrimonial.

Quinta etapa: Envejecer juntos

Se da a partir de los treinta y cinco años de matrimonio. Algunas personas optan por la jubilación, así surge algo muy positivo y es que se dispone de más tiempo para disfrutar el uno del otro. Se realizan actividades antes imposibles por las ocupaciones laborales, y surge una gran motivación: los nietos. Estos pequeños le dan luz y felicidad al matrimonio en esta etapa.

Los cónyuges en este tiempo tienen mucha necesidad de apoyo y cariño uno del otro. Los conflictos en esta fase son bastante menos frecuentes; la mayoría de las parejas se han estabilizado en líneas de poder e intimidad.

Para finalizar, una reflexión en las palabras de Francisco Castañera: "Este recorrido, nos lleva a reflexionar sobre lo importante que es valorar durante todo nuestro matrimonio la calidad y cantidad de nuestra intimidad, el apoyo y el cariño que damos a nuestra pareja, y no esperar a la última etapa cuando el final se encuentra cerca."

CAPÍTULO 2. SOBRE LA VIDA EN PAREJA

Recién casados: ¿cómo acoplarse a la nueva vida?

Pasar de la vida de solteros a la de casados, lleva consigo grandes cambios en las parejas, estos son varios consejos para acoplarse lo mejor posible.

Después de la luna de miel todo cambia. Ya la vida se comparte con otra persona, ahora no son “mis” deseos, prioridades, gustos, acciones, sino “nuestros”. Es natural entonces que en este proceso de acoplamiento se presenten algunas trabas. Por ello, se debe hacer un gran esfuerzo para fortalecer el matrimonio en esos primeros años y cimentar unas bases sólidas para el futuro de la relación. Ten en cuenta los siguientes puntos:

Las sorpresas de la convivencia

Aunque haya existido un noviazgo serio y duradero, la convivencia puede traer consigo algunas sorpresas que durante la relación previa no habían aparecido. Algunos defectos que hasta el momento habían sido tan solo "simples fallas", en el matrimonio pueden convertirse en terribles defectos, los cuales muchas veces llevan a conflictos matrimoniales. Por consiguiente, es fundamental trabajar en las propias debilidades que afectan al otro e impedir que se vuelvan motivo de discusión. También, habrá que fortalecerse en algunos valores como la paciencia, la solidaridad, el servicio, la flexibilidad, la tolerancia, la laboriosidad, entre otros.

Las cosas claras desde el principio

Lo que se haga desde un principio marcará la relación de por vida. Desde el primer día de matrimonio, se harán de establecer normas de convivencia que evitarán aprietos en los próximos años. Hablar con sinceridad y establecer acuerdos mutuos, ayudarán a sobrellevar los pequeños conflictos de la mejor manera.

Repartición de tareas

Atrás se quedó la comodidad de la casa paterna en donde mamá solía ayudar a mantener todo en orden, la comida caliente y servida en la mesa, la ropa debidamente lavada, etc.; se ha ido para conformar una nueva familia. Ahora las labores domésticas deberán ser repartidas entre los esposos y buscar un equilibrio para evitar la sobrecarga de tareas. Además, no olvidemos que el rol del hombre en los tiempos actuales ha cambiado mucho, ahora ambos tienen la

responsabilidad de velar por el hogar y tanto hombres como mujeres desarrollan las actividades domésticas.

Temas de sumo cuidado

El manejo del dinero, la familia política, la sexualidad y los planes futuros como los hijos, deben tratarse con mucha cautela y desde los inicios del matrimonio. Son temas que causan controversia y pueden convertirse en los motivos de posibles crisis conyugales. Así que si durante el noviazgo no se tocaron estos asuntos, es mejor que lo hagan cuanto antes.

Sencillas sugerencias para suavizar el impacto

Susana Bichara de masalto.com propone las siguientes sugerencias para las parejas recién casadas:

1. Hay que tomar las cosas con calma. No todo se logra hacer las primeras semanas, se debe ir paso a paso, instalarse primero con lo básico para luego ir agregando lo que falte. Tener paciencia uno con el otro y consigo mismo para no exasperarse.

2. Aceptar consejos. Según el dicho popular: más sabe el diablo por viejo que por diablo. Alguien que ya vivió esa experiencia, puede dar cuenta del camino andado. Siempre se aprende algo de los dichos de los mayores. Aún cuando los jóvenes no quieren recibir consejos de otra persona, y sólo los toman de lo que leen en las revistas o ven en la televisión, podrían ahorrarse mucho dinero y lágrimas si escucharan de vez en cuando lo que dicen sus padres o suegros.

3. Hay que pedir ayuda. Casi siempre, cuando se necesita algo, se puede conseguir quien dé una mano, pero si no expresa la pareja su necesidad de ayuda, será imposible que padres, hermanos o tíos puedan apoyar al nuevo matrimonio. Una recién casada que se queja de que nadie le enseñó a hacer la sopa de cebolla que le gusta a su esposo, se olvida de que con tan sólo una llamada a la suegra puede conseguir la receta, logrando aparte más integración con esa persona que se sentirá orgullosa de poder ayudar.

4. Hay que aprender a reírse de sus propios errores. Pronto pasará esa época de incertidumbre y se llegará a la plena madurez y se podrán resolver todos los problemas con absoluta decisión. Se habrá dejado de ser recién casado.

13 Principios para una buena convivencia matrimonial

En la vida en común hay que saber actuar con corazón, pero también con inteligencia y buen humor.

El amor y las buenas intenciones son un buen punto de partida para que haya armonía en la convivencia matrimonial, pero es natural que en el día a día salgan a relucir los defectos del carácter y otras actitudes personales que pueden afectar la relación.

Una buena convivencia matrimonial repercute positivamente en el bienestar físico y emocional, no sólo de los cónyuges, sino también de los hijos y demás miembros de familia. Aquí te damos algunas claves para aprender a manejar las situaciones cotidianas y así evitar que afecten el “clima” matrimonial.

1. ¡Afuera el egoísmo! Se es egoísta con el tiempo, con el dinero, con los gustos, con el poder, con las decisiones. Darle prioridad a los intereses particulares, es un paso seguro al conflicto. De ahí la afirmación que el egoísmo no tiene cabida en el matrimonio, pues no es lo “yo quiera” sino “lo que los dos queramos”.

2. Negociar en lugar de discutir. La vida matrimonial se basa en una negociación continua, donde no hay ganador, ni perdedor. Por eso la relación y los acuerdos se deben basar en un ganar/ganar. Cada uno debe buscar que los dos ganen en cualquier aspecto: en las decisiones, en lo económico, en lo sexual, en el hogar, etc.

3. No tomar como propio las actuaciones del cónyuge. Más bien hay que pensar que eso que nos molesta es un rasgo de la personalidad de él/ella. El cariño y el ejemplo es la mejor manera de ayudarlo a mejorar sus defectos.

4. Hay que ceder. Quienes que se quedan estáticos en sus opiniones, están fomentando un disgusto sin necesidad. Alguno de los dos debe dar el brazo a torcer; a reglón seguido, el otro cederá. En el matrimonio hay que ceder muchas, muchas veces.

5. “Tratar al otro/a como quiero que me traten a mí”. Aunque suena a frase de cajón, es un principio básico para una buena convivencia.

6. Evitar el mal genio e irritarse por las pequeñeces. Hay que ser paciente y comprensivo. La ira es perjudicial, la risa es beneficiosa. Los problemas, malestares o presiones no justifican el mal humor ni la agresividad.

7. Estar en casa en cuerpo y alma. Quiere decir que al llegar a casa hay que tener todos los sentidos puestos ahí, y no en el trabajo, ni en la televisión, ni en el celular, ni en las tabletas. Los pocos momentos para estar juntos, deben ser aprovechados.

8. Trabajo compartido. No debe haber sobrecarga en ninguno de los dos, cada quien debe tener unas responsabilidades dentro del hogar.

9. Perdonar significa olvidar, aunque la memoria se resista. Quedarse estancado en el pasado, es negar la posibilidad de vivir un maravilloso presente y futuro.

10. Cada día se debe manifestar el cariño con alguna acción concreta. El amor se alimenta en la convivencia, en el día a día; no sólo en las ocasiones especiales. Hay que darle al otro lo que espera de uno, algo que le guste a la pareja.

11. Escuchar el doble de lo que se habla, es la clave del diálogo.

12. Las decisiones se toman en conjunto, pensando siempre en el bienestar de la familia.

13. No importa ser muy distintos, lo importante es respetar la otra forma de ser del otro/a. Aceptar las diferencias de carácter, de competencias, de ritmo de trabajo, y llegar a puntos comunes.

La vida debe ser divertida, a pesar de los pesares. No todo puede ser trabajo, rigurosidad, seriedad, temas trascendentales, problemas. La vida está llena de pequeños detalles y el matrimonio se enriquece con ellos. Por eso las distracciones, el descanso, los planes familiares, las escapadas románticas, y todas las actividades que rompan la rutina son más que bienvenidas. Asimismo, conservar el buen humor hasta en los momentos difíciles, es una de las maneras de mejorar la convivencia.

Los cinco lenguajes del amor que ayudarán a tu matrimonio

El amor es un lenguaje que tiene muchos matices. Por ejemplo, podemos expresar el amor de una forma diferente a la de nuestro esposo(a) y sigue siendo amor, aunque muchas veces no lo identifiquemos así. Lo cierto es que conocer nuestro lenguaje y el de nuestra pareja, hará más fuerte el vínculo y nos evitará más de un mal momento.

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. El autor describe diferentes situaciones que se presentan en la pareja y cómo influye el tipo de comunicación que usamos.

“Mantenga lleno el tanque del amor, que hay una temporalidad de ese amor que la gente siente cuando está enamorado. Es una euforia casi ciega (por no decir totalmente ciega) que nos impide ver algún defecto en la persona. Pero ese tipo de amor no dura mucho (en algunos más en otros menos) y debe dar paso a otro amor más maduro”, comenta el doctor Chapman. ¿Por qué muchos cónyuges se portan mal y buscan beber de otras fuentes? ¿Qué se debe hacer para lograr un matrimonio duradero? La respuesta que da el doctor Chapman es que aprendamos a mantener lleno el tanque del amor de nuestro cónyuge.

Ahora, ¡vamos a la práctica! Debemos convertirnos en unos excelentes comunicadores para hacer que nuestro mensaje siempre llegue de forma efectiva y en el instante preciso a nuestro destinatario, en este caso el cónyuge. Además, debemos conocer y estar dispuestos a aprender el lenguaje amoroso de nuestra pareja.

Estos son los 5 lenguajes que describe Gary Chapman:

1. Palabras de afirmación

Son los elogios verbales, palabras de aprecio y reconocimiento. Son aquellas palabras poderosas que inspiran y transmiten valor, seguridad y confianza a la persona amada. Esta habilidad requiere empatía. Se concentra en lo que se está diciendo con palabras a la pareja.

2. Actos de servicio

Son aquellas cosas que hacemos por la persona amada, porque sabemos que lo apreciará, que le gusta, aunque a nosotros quizá no tanto. Puede ser ordenar la casa antes de que llegue, organizar una cena con sus amistades, ayudarle en un proyecto suyo... Requieren planificación, tiempo, energía y que se haga por amor, no por sola presión u obligación. Expresa respeto a lo que el otro valora.

3. Toque físico

Este lenguaje de amor incluye desde el sexo hasta una simple caricia, tomarse de las manos, un masaje, abrazarse, sentarse juntos a leer un libro...

4. Regalos

No se trata de "grandes y caros regalos" sino de gestos, como una notita, un mensaje, una flor silvestre. Significa que piensas en la otra persona. Es un símbolo visual del amor con gran valor emocional para los que disfrutan con este lenguaje.

5. Tiempo de calidad

Es el tiempo compartido de calidad y unión. No se trata de estar en el mismo espacio físico, de simple proximidad, de estar haciendo dos cosas diferentes a la vez; sino de estar en unión y atención plena entre las dos personas que somos. Las actividades compartidas son el vehículo para crear el sentido de unión, de proyección conjunta. A menudo basta con un café, juntos, solos, hablando. Las conversaciones de calidad, que expresan pensamientos, sentimientos, frustraciones y deseos con respeto y escucha atenta, se incluyen en este tiempo de calidad.

Distintas personas con distintos lenguajes

Para recibir y transmitir amor, en la pareja, pero también en la familia, con nuestros hijos y padres, es bueno entender que distintas personas tienen distintos "lenguajes del amor". Quizá estemos dando regalos a alguien que no los aprecia, que lo que desea es tiempo de calidad. Quizá esa persona ni siquiera entiende que con los regalos tratamos de expresar nuestro amor. He aquí un tema que las familias pueden aprender a trabajar para mejorar sus relaciones.

¿Con cuál te identificas? ¿cuál es tu lenguaje para dar amor y cuál para recibirlo? ¿Cuál deberías reforzar?

Un error común en el matrimonio: esperar que ellas reaccionen como ellos y viceversa

Muchos de los problemas matrimoniales tienen su origen en la poca capacidad de los cónyuges para comprenderse a partir de su esencia, del hecho de ser hombre o mujer, pues cada uno tiene un modo de ver la vida, una forma de actuar y de pensar, determinados por su más intrínseca naturaleza.

Somos iguales en dignidad, pero complementarios en cuanto género. El hombre tiene cosas que la mujer no tiene y necesita, y viceversa. Sin embargo, uno de los errores más comunes en las parejas es esperar que las mujeres reaccionen como si fueran hombres, o los hombres como si fueran mujeres. Así lo indica al diario ABC.es, María Jesús Álava Reyes autora de «*Amar sin sufrir*», quien explica que desde el punto de la psicología “ambas posturas obedecen más al área del deseo que de los hechos; esas expectativas no tienen ninguna base científica, y sus probabilidades de ocurrencia, salvo casos excepcionales, son mínimas”.

La experta señala que las mujeres no deben cometer el error de esperar que los hombres:

- Sepan escuchar como lo hacen sus amigas.
- No se precipiten, den solución u ofrezcan consejos que no les han pedido.
- Tengan parecida sensibilidad y den importancia a las cosas que son fundamentales para las mujeres.
- Se fijen en los detalles, se acuerden de las fechas y sorprendan con propuestas creativas.
- Sean capaces de no quedarse en la literalidad de las palabras que dicen las mujeres y sepan captar las emociones que se reflejan en su comunicación no verbal.
- No interrumpen a la mujer cuando habla.
- No reaccionen mal cuando están haciendo algo y las mujeres les pregunten o les pidan su cooperación o ayuda para una tarea específica del hogar.

De la misma forma, los hombres no deben cometer el error de esperar que las mujeres:

- Sean concretas cuando hablan, no se pierdan en los detalles y no den rodeos para exponer lo que quieren.
- Hagan las cosas de una en una; cuando su naturaleza les permite realizar varias tareas a la vez con la mayor espontaneidad y eficacia.

- Sepan que ellos no son buenos conversadores y no pretendan hablar con ellos cuando llegan a casa.
- Dejen de ser románticas y se muestren pragmáticas en las relaciones afectivas.

Lo anterior no quiere decir que cada quien se pueda excusar en su naturaleza para no mejorar en ciertos aspectos, sino que es importante conocer las características de hombres y mujeres para no hacerse falsas expectativas y comprender mejor las reacciones del cónyuge ante situaciones puntuales.

Consejos para los cónyuges

El hombre es pragmático, necesita resolver problemas y no tiene la necesidad de expresarse, pero también necesita ser aceptado y valorado. La mujer necesita que se le validen sus sentimientos, necesita ser escuchada y le causa incomodidad cuando no puede expresarse. Ninguno es mejor o peor que el otro, son distintos, maravillosamente contrarios.

Si comprendemos esta diferencia entre hombre y mujer, encontraremos la razón de muchas de las reacciones que el cónyuge presenta ante los conflictos conyugales. Para ello, la autora Nelly Rojas ha descrito una serie de sugerencias para hombres y mujeres a la luz del matrimonio:

Para los hombres: Escúchela, consiéntala, abrácela en silencio, validando sus sentimientos. Validar no es estar de acuerdo, es aceptar la diferencia. No la ignore, ni la critique. Recuerde que las mujeres hablan de sus problemas para acercarse no para obtener soluciones ni culparlo. Trabaje desde la perspectiva de compartir el poder y el control.

Para las mujeres: Apóyelo sin criticarlo. No trate de ser la mamá de él al querer cambiarlo. Recuerde que él se siente culpable cuando usted habla de sus problemas. Póngale límites porque así él se siente estimulado a dar más y a cambiar sus conductas disfuncionales. Para ello exprese sus sentimientos en forma asertiva, es decir, sin “cantaleta”. Trabaje para mejorar su autoestima.

6 Consejos para llevarse bien con los suegros

Dicen por ahí que uno no solo se casa con la pareja sino con su familia, y es cierto, los parientes del cónyuge son inherentes a él, por eso construir y conservar una relación armónica con la familia del cónyuge es esencial para el bienestar del matrimonio. Los siguientes consejos ayudarán a lograrlo.

1. Prudencia

“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.

2. Respeto

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, pues siempre se ha de tener presente que cuando se hiere a los suegros, de alguna forma se hiere al cónyuge.

3. Evita las comparaciones

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.

4. El matrimonio es de dos

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, habrán otros espacios para compartir con las familias. Así que si se llegan a saltar estos límites, es importante hacérselo saber a la familia de origen, eso sí bien dicho, con mucho respeto y amor.

5. Todo sea por la armonía familiar

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- y muchas veces los suegros son el “tema difícil” del matrimonio, pero con un buen manejo, paciencia, respeto, la mejor actitud, una buena dosis de inteligencia emocional y grandes cantidades amor, harán que los momentos difíciles sean afrontados de la mejor manera; por el bien de los esposos y por la tranquilidad en los corazones de la familia política.

6. Comunicarse con el cónyuge

Por último, 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.

CAPÍTULO 3. POR SI LLEGAN MOMENTOS DIFÍCILES

9 Momentos en que tu matrimonio será más vulnerable: así puedes prevenirlo y protegerlo

El matrimonio es un camino de "ires y venires", en el cual es natural que surjan momentos de dificultad. Por eso, una vez se presenten, es importante atenderlos de forma oportuna y adecuada.

En la revista *Hacer Familia* señalan los 9 momentos más comunes en que los matrimonios son especialmente vulnerables y requieren una atención extra.

1. Cuando, novatos, ¡descubrimos que somos distintos!

Es una de las crisis más frecuentes de los primeros compases de la pareja. Surge al iniciar la convivencia. El enamoramiento que versa sobre los grandes temas posiblemente no se ha parado a mirar en esos detalles mínimos que se perciben en el día a día. Aunque parezca mentira, no son pocas las crisis que los matrimonios tienen que superar por tópicos tan clásicos como la pasta de dientes abierta o si los platos de la cena se recogen o se dejan en la pila. Es entonces cuando descubrimos que cada uno es "de su padre y de su madre". Las educaciones recibidas durante todos los años precedentes son distintas y se nota.

Para enfrentarse a esta situación necesitamos trabajar especialmente la empatía. Es importante ponerse en la piel del otro para juzgar adecuadamente cada situación. La valoración incluye saber si realmente la otra persona es consciente de que determinada actitud nos molesta. En ocasiones, posiblemente, ni sepa que hay otro modo de hacer las cosas porque en casa de sus padres se hacían así. El diálogo tiene que ser muy fluido porque si no se comentan los detalles, se pueden enquistar. Pero al mismo tiempo, nunca se puede perder la perspectiva de que se trata de cuestiones de una importancia solo relativa.

2. Cuando se meten las familias políticas

Aunque ante el altar solo están los novios, no cabe duda de que a la familia llegan también los suegros, los cuñados, los sobrinos y todo un séquito con el que no contábamos. La injerencia de la familia propia y la política en los asuntos que conciernen al matrimonio puede provocar serias tensiones en determinadas circunstancias. Además, los cónyuges tienen la sensación de estar entre la espada y la pared, puesto que se deben tanto a sus mayores como a su pareja.

En estos casos, el diálogo es el arma más eficaz para solventar los problemas. Pero no se debe entender como un diálogo destinado a que el contrario entienda a la familia política, puesto que es poco probable que ocurra, sino a que el matrimonio acuerde unos principios básicos mínimos que no se podrán transgredir. Como las situaciones son dispares y se presentarán muchas veces a lo largo de la vida, conviene hablar de cada caso en concreto, como las vacaciones, el cuidado de nietos o las fiestas navideñas. En cualquier caso, es imprescindible no atacar nunca al cónyuge por los comportamientos de su familia.

3. Cuando el bebé no llega

Ese deseo por tener hijos en común que es positivo y afianza la relación, se puede convertir en un foco de conflicto cuando, mes tras mes, ese hijo no llega, cuando se frustran los embarazos. La tristeza se puede hacer presente en la vida de ese matrimonio. Y de esa tristeza surge fácilmente la distancia puesto que, para no provocar más dolor, se evita mencionar un tema que sigue latente en los dos. En ocasiones, deriva en reproches, más o menos explícitos, hacia el otro, y puede acabar incluso con un matrimonio si no se sabe gestionar.

La mejor manera de evitar esta grave crisis matrimonial es no retrasar el momento de la boda y de la paternidad por causas como la necesidad de crecer en el trabajo o de alcanzar un determinado nivel económico. Pero si esa circunstancia ya no se puede soslayar y si el problema persiste, resulta fundamental entender el valor del matrimonio en sí mismo. Aunque los hijos supongan una riqueza para la pareja, el amor de los cónyuges no está supeditado a tener descendencia. Con esta perspectiva en mente, el vínculo matrimonial no flaqueará a pesar de la ausencia de hijos.

4. Cuando nacen los bebés

La llegada de un hijo suele ser un momento de extrema felicidad para un matrimonio y, sin embargo, también es un momento de tremenda crisis. Lo que pasa es que las parejas suelen adaptarse a los cambios que supone la paternidad con enorme alegría porque para ellos pesan más en la balanza los aspectos positivos. Pero no cabe duda de que supone un cambio radical en la vida de un matrimonio acostumbrado a ser dueño de su tiempo, a tenerse el uno al otro sin interrupciones, a tomar decisiones con bastante libertad. Todo cambia con los niños: ritmos, horas de sueño, planes posibles, tiempo disponible, gastos del hogar, prioridades. Puede que al matrimonio le cueste adaptarse, que tarden en comprender cuáles son sus nuevos roles y que los sincronicen.

Serán necesarias grandes dosis de comprensión por parte del padre y de la madre para que cada uno vaya tomando posiciones en el nuevo escenario. Aunque un niño reclame gran parte de nuestra atención, el matrimonio no debe descuidarse porque será la piedra angular de esa familia que acaba de crecer. Por eso, mirar las cosas desde la perspectiva del otro limará muchas asperezas. Conviene poner distancia sobre los problemas y entender que algunos se van resolviendo solos con el paso de los meses, como la falta de sueño o la atadura que

supone la etapa de la lactancia. También es importante dejar de mirar hacia el recuerdo de lo que ya no se puede hacer y centrarse en las posibilidades que ofrece la nueva vida.

5. Cuando hay que decidir cómo educar a los niños

Las parejas mejor avenidas encuentran en muchas ocasiones puntos de fricción en temas que se refieren a la educación de los hijos. Si aquello de proceder "de su padre y de su madre" se hace patente al inicio de la convivencia, la sensación vuelve a escena cuando los problemas con los niños llegan a casa. Como en la educación no existen recetas, cada miembro de la pareja planteará ante cada circunstancia la forma de educar que considere más oportuna. Y tendrá que ver con su experiencia personal, con sus vivencias familiares, con su forma de ser y con otros elementos con los que tenemos que ser particularmente comprensivos.

La comunicación en el seno del matrimonio será la clave para resolver estas crisis puntuales. La negociación permitirá acercar posturas en vías de solución que no son ni buenas ni malas, solo diferentes. Pero lo imprescindible es tener presente en todo momento que los acuerdos son necesarios por el bien de los niños. No se trata solo de pensar en qué opción de las dos es la más beneficiosa sino que, una vez tomada una decisión, los padres deben actuar al unísono para que los hijos tengan un referente moral claro.

6. Cuando escasea el dinero

El dinero no da la felicidad, pero la falta de dinero genera más de un quebradero de cabeza. En muchos hogares, situaciones como el desempleo de larga duración han servido para unir más a los matrimonios, que buscan juntos soluciones imaginativas para sacar adelante el hogar. Pero no cabe duda de que un cambio radical en el nivel de ingresos supone una crisis a la que hay que hacer frente. Adaptarse a las nuevas circunstancias es complicado y se puede caer en errores comunes tales como comparar los esfuerzos de unos y otros o culpar al otro de la falta de recursos.

Cuando el dinero escasea, mirar hacia lo importante es el paso indispensable. Sin embargo, acto seguido es importante que el matrimonio se ponga a buscar modos de resolver una situación que puede ser coyuntural o alargarse en el tiempo. Aunque la meta pueda estar puesta en recuperar determinado nivel de ingresos, será imprescindible que la pareja sepa adoptar medidas a corto plazo que den un poco de oxígeno a las cuentas y tranquilidad a la familia. Las decisiones en este sentido tienen que ser consensuadas para que ambas partes sientan que están aportando. Si los hijos tienen la edad suficiente, conviene hacerles partícipes, sin alarmismos, de la situación, para que entiendan y colaboren en el programa de ajustes.

7. Cuando todo es rutina y el matrimonio se resiente

La conciliación de la vida laboral y familiar sumado al reparto de tareas en el hogar provoca que muchos matrimonios vivan inmersos en una vorágine en el que se comunican con meros mensajes utilitarios y no pasan tiempo juntos. El engranaje funciona, pero los cónyuges viven en soledad incluso aunque pasen buena parte del tiempo acompañados por los hijos o en el trabajo. El matrimonio se va resintiendo porque no se detiene a charlar sobre lo importante sino que se centra únicamente en lo urgente. La vida de pareja se puede convertir en un mero intercambio de anotaciones de tareas en la agenda común.

La pareja necesita tiempo para crecer y fortalecerse, tiempo de calidad que no tiene por qué implicar viajes incosteables o románticas cenas que se salgan del presupuesto familiar. Lo importante es reservarse tiempo para dedicar al otro, para que pueda expresarse contando aquello que le preocupa y no estemos nerviosos intentando saltar a la siguiente tarea, para compartir los temas comunes y debatir sobre los problemas que vislumbramos en el horizonte. Se puede fijar en esa apretada agenda un rato en común, quizá sea solo un café tranquilo los viernes antes de ir a buscar niños al colegio, o una cena casera especial después de que se vayan a la cama. Pero es fundamental no sentirse solo.

8. Cuando nos atrae una tercera persona

Las infidelidades están a la orden del día. El matrimonio avanza por su complicada cotidianidad marcada por los problemas y, de pronto, surge una tercera persona que no genera complicaciones, que no aturde con quejas y que siempre pone buena cara. La tentación existe y muchas veces la salida posible no estriba en huir de ella, puesto que puede tratarse de alguien con quien estamos obligados a tratar.

Si en un matrimonio uno de los cónyuges mira hacia fuera es imprescindible que vuelva la vista hacia dentro para saber dónde está la fuga que no detiene su mirada. Si se deja llevar por un emotivismo que está a flor de piel, es posible que acabe inmerso en una pendiente deslizante con mal final.

Es muy conveniente hacer autocrítica del matrimonio, es decir, analizar qué parte del matrimonio nos corresponde y no estamos haciendo bien y qué parte no hace bien el otro, qué parte no podemos tolerar y qué parte tenemos que aprender a superar. Solo si percibimos que existe un problema estaremos en condiciones de atajarlo. Si no conseguimos atajar el problema o incluso descubrirlo, la ayuda de un experto es la mejor de las opciones antes de que la situación empeore.

Lo importante es no caer en el error de pensar que una atracción física por un tercero significa que el matrimonio esté acabado y que, por tanto, se puede dar rienda suelta al deseo. La tentación es como la señal de alarma que salta en el coche y que nos indica que tiene que ir al taller. Si se hacen bien las cosas, el matrimonio saldrá fortalecido.

9. Cuando llegan problemas serios

En el camino del matrimonio pueden surgir problemas graves que afecten a la familia en su conjunto. Una enfermedad de alguno de sus miembros, el comportamiento inadecuado de alguno de los hijos, tenerse que hacer cargo de algún mayor, una discapacidad... Son situaciones en las que, aunque la pareja deba permanecer especialmente unida, es probable que los estados de ánimo se vean afectados por los acontecimientos.

Ante estas situaciones hace falta mirar el nuevo escenario desde la distancia, tomar en consideración cuáles son todas las circunstancias, determinar si el cambio de situación va a ser circunstancial o definitivo. Hace falta ser pragmático y buscar soluciones a aquellas cuestiones del día a día que necesitan ser resueltas. De lo contrario, pequeños problemas cotidianos se pueden convertir en cargas inasumibles que acaben por deteriorar el matrimonio. Los esposos tienen que pasar juntos los momentos propios del duelo que implica la aceptación de todo problema. Solo así serán capaces de salir juntos de esa crisis y afrontar la vida tal como viene dada.

**Por Marina Berrio de Hacer Familia.*

5 Claves para manejar los conflictos de pareja

Por lo general, las discusiones matrimoniales se forman a partir de pequeñeces que los mismos cónyuges se encargan de agrandarlas hasta convertirlas en verdaderos focos de disputa. Bastaría con saber un poco más de las estrategias utilizadas en negociación y manejo de conflictos, para ahorrarse muchos de los líos que se dan en la pareja. A continuación, algunas de ellas.

1. En vez de pelear, negociar con el esquema "yo gano, tú ganas"

Lo ideal en el matrimonio es que la balanza siempre esté equilibrada en todos los aspectos, pues cuando se inclina hacia un lado, es donde surgen los problemas. Cuando una de las partes se siente perdiendo en la relación, se están creando barreras para el buen funcionamiento conyugal. Por eso, cada uno debe procurar que las dos partes ganen.

Llegar a acuerdos hará que la convivencia sea armoniosa y se eviten malos ratos. Pero para poder hacer negociaciones, alguno de los dos debe ceder, por tanto, el orgullo, la soberbia y el egoísmo deben pasar a un segundo plano.

2. Entender la naturaleza masculina y femenina

Pensamos distinto, actuamos distinto y somos distintos. Son dos mundos que deben vivir en uno solo. Por eso es determinante conocer la esencia del otro, pues esto ayuda a comprender mejor a la pareja y a actuar de forma efectiva. Entender al esposo/a desde su óptica de hombre o de mujer, es una de las herramientas más efectivas para ganar armonía en el matrimonio.

3. No cerrarse en culpas sino en soluciones

Detenerse en la culpa es estancar la comunicación, empeorarla y conducirla a escenarios áridos donde es difícil construir algo bueno. Las miradas deben estar puestas en las soluciones; éstas sí permiten avanzar, construir, aprender y mejorar.

4. Formatear el disco duro

Para poder llegar a las soluciones, lo más sabio es dejar la mente en blanco: despojarse de las suposiciones, hechos, juicios, todo lo que entorpezca la comunicación; puesto que impiden la escucha y la comprensión del punto de vista del otro.

5. Reconocer las fallas

El orgullo y la soberbia pueden echar todo a perder. Cuando en realidad se ha fallado en algo, el deber ser es reconocerlo. Además, los beneficios son inmediatos, el hecho de que el cónyuge admita su error, hace que el otro cambie de actitud.

Reglas para los conflictos conyugales:

- Bajo ninguna circunstancia faltarse al respeto.
- No discutir en público, y menos frente los hijos.
- Elegir el momento adecuado para expresar los desacuerdos; discutir “en frío”.
- No sacar temas del pasado que no tienen relación.
- Evitar mencionar la palabra “divorcio” ante cualquier dificultad.
- Darse un receso si el conflicto ha llegado a un punto peligroso y retomarlo en otro momento.

La vida en pareja debe ser enriquecedora, feliz, armoniosa, satisfactoria; y lograrlo está en manos de los cónyuges. Buscar peleas donde no las hay, es una forma de amedrentarse la convivencia, cuando en realidad la vida es para disfrutarla de la mano del otro.

La familia también necesita un proyecto

Planeamos nuestro futuro profesional, organizamos nuestras finanzas personales, nos proyectamos en el campo social, nos trazamos metas de orden material (adquirir vivienda propia, comprar carro, viajar, etc), y, ¿en cuanto a la familia, qué plan tenemos?

Algunas familias pueden llegar a tener dificultades por no tener un proyecto de familia, aunque no está explícitamente formulado. Cuando es así se va por la vida como seres individuales, es decir, no hay comunión entre sus miembros.

Un equipo está conformado por individuos que se unen sinérgicamente para lograr un fin determinado. Una familia también es un equipo, que nace del compromiso de un hombre y una mujer, añadiendo luego más miembros al equipo -los hijos-, y como equipo que son, también debe establecer su rumbo, funciones, metas, valores, misión y visión.

¿Qué es un Proyecto Familiar?

El Proyecto Familiar es el diseño de un futuro que se considera óptimo y viable para toda la familia. Una manera de pensar este futuro es elaborar la misión y visión de una familia. Debe partir como un trabajo conjunto de pareja, pues son los esposos, los pilares de la familia.

El proyecto de la familia es la integración de dos misiones personales para convertirse en una sola. En éste, se concentran los lineamientos que regirán la vida matrimonial y de familia, es el mapa que dirige hacia dónde se va, y cuando se está desorientado, cómo volver a encarrilarse. Cuando el proyecto responde a un planteamiento gana/gana, muchas dificultades están resultas de antemano, pues las reglas del juego están claras, y las personas implicadas saben a qué atenerse.

Ese escenario futuro es una gran ayuda para prever y evitar problemas, pues cuando desde un principio se tiene la claridad de las cosas, no hay por qué lamentarse después.

Es un ejercicio que permite que los esposos se comuniquen, negocien y lleguen a un camino en donde los dos estén a gusto, con deseos de recorrer juntos y hacer lo que sea necesario para que nunca tomen caminos diferentes.

Cuando en la familia surge un proyecto común, le da un sentido diferente a la vida y se proporcionan los medios necesarios para que llegue la felicidad.

¿Cuándo se debe hacer?

Nunca es tarde para formularse un proyecto familiar en el matrimonio, sin embargo, hay varios momentos óptimos para realizarlo:

En el noviazgo: antes de casarse, próximos a conformar una familia.

Recién casados: es el momento apropiado, ya que el papel está en blanco, se comienza de cero. Aquí quedarán las bases para una vida futura, que deberá ser revisado periódicamente para su reformulación.

Matrimonios maduros: si hasta el momento no se ha hecho, es la oportunidad para hacerlo. Cuando han pasado 10 ó 15 años desde el día del compromiso, han llegado los hijos y con ellos algunos problemas en su educación, también es un momento muy especial para reaprender algunas cosas que no están funcionando y reforzar las que marchen bien. Si hay hijos pre o adolescentes, se les debe invitar a participar en el proyecto.

¿Y cómo...?

Muchas veces este proyecto familiar existe, solo que se da de forma espontánea que las parejas lo viven en su actuar diario, pero no se han sentado de lápiz en mano a hacerlo. Aunque éste es el primer paso, sería muy beneficioso, dedicar un momento a pensar en la familia y crear un espacio de comunicación íntima entre los esposos, en donde se plasmen en un papel todas esas ideas que están rondando en la cabeza.

La formulación del proyecto común debe hacerse en un momento adecuado, sin premuras, con calma y disposición. Puede causar dificultad y habrá que hacerlo varias veces hasta que ambas partes estén totalmente satisfechas.

Ideas para elaborar tu Proyecto Familiar

Hay muchas metodologías para elaborar el proyecto, pero todas se encuentran en el mismo punto, lo que cambia es la forma. Estas son algunas pautas que lo orientarán para desarrollarlo:

Visualizarse en el futuro: al llegar a viejos, cómo queremos que recuerden nuestra familia, cómo queremos que nos recuerden nuestros hijos, cómo queremos que las demás personas recuerden nuestra familia.

Conocimiento del cónyuge: conozco sus gustos y habilidades, cuáles son sus bondades, cuáles sus debilidades, qué debe mejorar él, qué lo atemoriza.

Conocimiento de la relación matrimonial: para hacer un análisis integral, se puede usar la metodología de Matriz DOFA del matrimonio (Debilidades, Oportunidades, Fortalezas y Amenazas).

Aspectos a mejorar: con base en el diagnóstico anterior, se trazan unos objetivos junto con un plan de mejora y fortalecimiento.

Educación de los hijos: cuáles son los valores que se les van a transmitir, cuál es el estilo de autoridad que se va a ejercer, cómo nos pondremos de acuerdo para transmitir las normas.

Elaborar la misión personal: cada uno, por separado.

Sinergia de las misiones: una vez se elabora la misión de forma individual, se comparte con el otro y comienza la etapa más difícil que es la negociación sinérgica. No se trata de poner lo que cada uno quiere y el conjunto de las dos es la misión familiar, ese no es el objetivo. Lo que se busca es negociar las preferencias, metas, proyectos, etc. de cada uno, para finalmente construir una nueva misión basada en el acuerdo mutuo.

Finalmente, el resultado de este trabajo quedará condensado en los elementos principales: la misión y la visión familiar.

Ten en cuenta las reglas de oro: diseñar un proyecto que sea ganar/ganar para los dos, nadie debe quedar en desventaja y debe satisfacer todas las expectativas de ambas partes.

No olvides tu matrimonio ante la llegada del bebé

¿Hay crisis de pareja cuando llega un hijo? Hay grandes cambios, no siempre crisis. Para evitarla, se recomienda prestar atención a lo siguiente.

El nacimiento de un hijo, es sin duda, uno de los momentos más emocionantes y trascendentales que alguien puede llegar a vivir, y es también una etapa de cambios en la relación de pareja. Después de la llegada de los hijos, el matrimonio pasa de un antes a un después: la paternidad trae consigo nuevos retos en la vida conyugal.

En entrevista con el diario *ABC.es*, la psicóloga clínica Olga Carmona, explica qué ocurre en las parejas cuando llega un hijo: «una pareja es un sistema que tiene su propio equilibrio, aquél que necesita y cubre sus necesidades afectivas, que para cada pareja son distintas. Cuando llega un hijo, el binomio salta por los aires para convertirse en un triángulo al servicio de las necesidades de un tercero que exige mucha energía en términos de afectividad y presencia. La pareja desplaza la mirada hacia alguien que ya no es el otro, o al menos ya no es en la misma proporción que era».

Tantos años en consulta y la propia experiencia personal hacen que la psicóloga no dude al afirmar que esto sucede «porque somos tremendamente resistentes al cambio. Nos sentimos seguros en la inercia, en lo conocido, y la llegada de un hijo es posiblemente uno de los mayores cambios vitales en la vida de un ser humano».

Las madres no lo viven igual que los padres

Hombres y mujeres no viven la paternidad de la misma manera. La psicóloga explica que: «en el caso de las mujeres, el cambio va desde lo físico y bioquímico hasta nuestro mundo emocional, que se siente asaltado por la que creo que es la más intensa forma de amar posible. Nos ponemos en cuerpo y alma al servicio de las necesidades de toda índole de un ser que percibimos, y es, absolutamente vulnerable. Este terremoto vital, sumado al cansancio físico y en muchos casos la sensación de desbordamiento psíquico, hacen que nos desconectemos temporalmente del mundo. Y en el mundo exterior, también está nuestra pareja».

«Para los hombres es también un cambio brusco y muchas veces desconcertante. Se pueden llegar a sentir agotados, también desbordados, algunas veces desplazados por esa fusión que

se produce entre madre e hijo. También tienen que reaprenderse en un rol que hasta ahora les era desconocido». Expone Carmona.

Entonces, ¿qué se puede hacer para evitar la rutina y caer en el olvido de la pareja?

La experta recomienda lo siguiente: «Es importante para la pareja reconectar, no desconectar. Reconectarse, volver a mirar al otro, buscar espacios que favorezcan y faciliten volver a la emoción que dio origen a los hijos. Alejarse de la exigente rutina, hacer un paréntesis donde volvamos a ser los protagonistas, tomar perspectiva, fortalecer el vínculo. Es tan fácil como frecuente que las imprescindibles demandas de los hijos nos arrastren hasta casi olvidarnos de que también somos hombres y mujeres, no exclusivamente padres. Y que esto no sólo no es incompatible sino esencial. Nuestros hijos necesitan padres sólidos que puedan ofrecer un referente de pareja del que ellos aprenderán. Y ¡claro! a veces no fluye sólo, hay que esforzarse en buscar estos espacios y requieren de una planificación que antes de los hijos era mucho más sencilla. Pero insisto, imprescindible.»

Como vemos la paternidad significa un cambio de vida, tal vez el mejor de la vida, pero la forma en que ambos cónyuges lo afronten, será determinante en su bienestar matrimonial.

5 “Tips” para los nuevos padres

La paternidad tiene el poder extraordinario de unir a la pareja, además de hacerla más madura y sólida, solo se requiere del esfuerzo y el compromiso de ambos cónyuges para lograrlo. Por eso, debes tener presente lo siguiente:

1. Las mujeres necesitan a sus maridos más que nunca, no para reprocharlas sino para apoyarlas. Ellas no están haciendo el papel de víctimas, en realidad están pasando una montaña rusa emocional, así que si eres hombre, ten un poco de paciencia y dale todo tu amor.

2. Busquen ser la fortaleza del otro en los momentos difíciles, como una mala noche, la enfermedad del bebé, problemas en el trabajo... En esta nueva etapa del matrimonio debe haber grandes niveles de comprensión, sacrificio y mucha dosis de amor.

3. ¡Hablen! Díganse el uno al otro lo que sienten, en especial los hombres que suelen ser menos expresivos. No hay nada de malo decirle a la esposa que la extrañas, que anhelas esos momentos de los dos. Con cariño, todo es bien recibido.

4. No abandonen su apariencia física. El cansancio y la falta de tiempo pueden hacer que el arreglo personal pase a un segundo plano, no obstante, esto es básico en la relación de pareja.

5. Pequeñas citas, es una prioridad. Si quieren darle un gran regalo a ese pequeño, ¡saquen tiempo de pareja! Dejar al bebé en casa al cuidado de familiares o personas cercanas por una o dos horas, no te hará una mala madre/padre y sí te hará muy buena esposa/esposo.

Un hijo es la mayor muestra de amor entre los esposos, es la representación de un vínculo único entre papá y mamá. Por eso, no olvides que antes de ser padres, son pareja.

7 Hábitos de los matrimonios altamente efectivos en sus finanzas

Para algunos matrimonios hablar de dinero suele ser poco agradable y peor aún, si “hablar” se transforma en discusión, sobre todo cuando llegan las cuentas o a fin de mes cuando no alcanza el sueldo. Por eso, estos siete puntos –propuestos por David Ning- son una excelente propuesta para tratar el tema, sin discutir.

David Ning, un ejecutivo exitoso y creador del blog *moneyning.com* especializado en finanzas personales y familiares, propone hablar de dinero en el matrimonio aplicando las enseñanzas de Stephen Covey, el gurú de los buenos hábitos y autor de varios libros de éxito, entre ellos el bestseller internacional “*Los siete hábitos de las personas altamente efectivas*”. El siguiente, es un resumen del plan de acción propuesto por Ning, inspirado en Covey:

1. Tomar el control de la realidad financiera

Si están cansados de atrasarse en el pago de las cuentas o peor aún, con deudas, es el momento de “echar un vistazo largo y certero a la situación”, dice. Analizar a dónde se va el grueso del presupuesto, dónde se puede recortar; y si, por ejemplo, se va en educación de los hijos, por cuántos años esta situación se va a extender. Lo importante es proponerse no gastar más de lo que se debe, priorizar lo importante y restringir lo menos importante.

Tomar el control de los gastos es directamente proporcional con comer sano, hacer ejercicio a diario, tener tiempo para conversar en familia, leer más, ver más cine, meditar habitualmente y pasar tiempo libre en medio de la naturaleza.

2. Proyectar el futuro como familia

Imaginarse a sí mismos, pero bien a largo plazo. ¿Cómo se imaginan de abuelos? ¿Cómo quieren vivir entonces? David Ning señala que tal cual una casa se construye partiendo por los planos, la situación financiera familiar debe pre- diseñarse. Eso ayuda a tomar decisiones claves como el tamaño de la casa, la distancia desde y hasta al colegio de los hijos y otros asuntos claves como vivir con un ingreso en lugar de dos, o ahorrar. Una vez que los objetivos están definidos, pueden conversar sobre cuáles son los obstáculos para conseguirlos: deudas, ambiente, presiones, prioridades erradas.

3. Poner lo primero, primero

Si ambos, planeando su futuro, llegan a la conclusión de que desearían tener mejor calidad de tiempo libre, pero no pueden hacerlo por el mantenimiento de una casa grande que los lleva a trabajar en exceso, o porque gastan gran cantidad de tiempo en traslados... ¿No será el momento de atreverse a ver con claridad que han puesto la carreta delante de los bueyes?

Otro ejemplo que plantea David Ning: lo primero que definen es que no desean vivir endeudados, y esa es una prioridad, ¿por qué sucumben a la presión de un hijo que quiere celebrar su cumpleaños con 50 personas en vez de cinco, o ante los amigos que insisten a salir a comer fuera en vez de cenar en sus propias casas?

4. Pensar en “ganar-ganar”

Ning experto en finanzas propone acostumbrarse a pensar: ¿quién gana cada vez que mantenemos nuestras prioridades? ¿Quién pierde cada vez que las olvidamos? Ilustra estas preguntas con numerosas respuestas: desde el caso de matrimonios jóvenes que han sabido ajustarse hasta lograr su primera casa, sin compararse con sus amigos que gastan en decorar casas arrendadas; hasta familias más consolidadas que tienen en vista el ahorro para la tercera edad.

5. Comunicación familiar

David Ning recomienda a los matrimonios hablar con sus hijos y escucharlos. Podemos darnos cuenta -dice- que ellos sí se ven afectados por nuestro estilo de vida. A veces los hijos piden cosas, pero si hablamos detenidamente con ellos veremos que quieren que pasemos más tiempo juntos, o que a futuro nuestras vacaciones sean menos sociales... O, por el contrario, escuchándolos podemos darnos también cuenta qué tan negativamente los estamos educando, acostumbrándolos a conseguir todo enseguida bajo el predicamento de que “después ves cómo pagas”. Nuestras decisiones y nuestra conducta financiera, dice Ning, afecta a los demás.

6. Sinergia como aliados

No hay nada que una más a un matrimonio que la “cooperación creativa”. Ahorrar en equipo, cuando existen prioridades y objetivos comunes, puede transformarse en algo muy entretenido. Porque si llegamos a la conclusión de que el supermercado nos sale muy caro y tomamos como pasatiempo ir juntos a una feria..., duplicamos los beneficios: ahorramos y lo pasamos bien al mismo tiempo. En un mundo tan consumista, dice Ning, se descubren lugares y personas maravillosas cuando uno se salta los intermediarios y llega directo al productor.

7. Finalmente, “afilarse la sierra”

Este último consejo, resulta sorprendente: David Ning asegura que las personas que se proponen cuidarse físicamente, espiritualmente, mentalmente y emocionalmente, son las que mejor logran un control y manejo de sus finanzas personales y familiares. Quienes se proponen comer sano, hacer ejercicio a diario, tener tiempo para conversar en familia y con amigos, leer más, ver más cine, meditar habitualmente y pasar tiempo libre en medio de la naturaleza, quedan menos a merced de las tentaciones del comercio, de la comida rápida, de las ofertas de los catálogos del fin de semana.

Las mejores conversaciones sobre finanzas son las constructivas, las que llevan a conseguir plantearse objetivos de largo plazo. Qué mejor entonces, que durante las vacaciones, cuando las prioridades vitales se ven con más claridad y se puede hablar del gran proyecto familiar que se quiere construir.

QUIÉNES SOMOS

Escuela Latinoamericana de Coaching y Mentoring

Identidad

Es una institución, conformada por profesionales de distintas disciplinas, dedicada al desarrollo de personas y organizaciones a través del Coaching o del Mentoring.

Tiene como sede la ciudad colombiana de Cartagena de Indias, Colombia, desde donde se trabaja en Centroamérica, el caribe y el Área Andina Suramericana.

Misión

La misión de La Escuela es formar y acompañar a personas para que se certifiquen en coaching en sus distintas modalidades, así como ayudar a individuos y equipos, a través de procesos de aprendizajes individuales y colectivos, para que desarrollen su potencial.

El propósito

La Escuela pretende contribuir a...

- la felicidad de las personas
- la efectividad de las organizaciones
- el mejoramiento de la sociedad.

Un estilo de ser y de hacer

Nuestro estilo de trabajo viene marcado por algunas características que para nosotros son esenciales:

- Pasión por ayudar a la gente.
- Profesionalidad en cada actividad.
- Formación permanente de los formadores.
- Confidencialidad y respeto por la persona.
- Trabajo multidisciplinario.
- Innovación y adaptabilidad en programas y servicios.

NUESTROS PROGRAMAS

- Certificación Internacional como Coach Profesional
- Servicio individual de Coaching
- Certificación Líder Coach
- Certificación Coaching Life
- Branding Personal
- Certificación Padres Coach