



BASES PARA UN MATRIMONIO QUE PERDURE

Psic. Elizabeth Ramírez de Antón

El matrimonio, todo un misterio en la vida, unos lo anhelan con pasión y locura, otros lo desprecian con desdén; sin embargo, es imposible negar su trascendencia en nuestra sociedad actual y en la historia. No es mi intención hacer un estudio profundo del tema, sino de forma práctica dar un aliciente y ayudas prácticas para aquellos que hemos zarpado en este hermoso barco llamado matrimonio.

En lo personal, llevo menos de un año de casada, con todo, he podido ser testigo directo de matrimonios (incluyendo mis padres claro) que llevan años de casados y he podido ver como al pasar del tiempo su relación mejora, como el vino. ¿Cómo han logrado esto? ¿Cuál fue su estrategia? Estarán de acuerdo conmigo que el reto no nada más es durar casados, sobrevivir como dirían algunos, el reto es vivir plenamente cada minuto de nuestras vidas al lado de nuestro esposo(a). He aquí algunas 3 ideas generales que de forma individual y en lo profesional se que son vitales para una relación sana y satisfactoria para la pareja.

1. **Mantén las prioridades en orden.** Las actividades nos sofocan, el trabajo aumenta, las metas y sueños personales están presentes, los hijos llegan, los padres, los suegros, los parientes y los amigos demandan tiempo, y en medio de todo esto, cuidar la relación con el esposo(a) termina relegándose. ¡GRANDE ERROR! Lo primero a cuidar en el matrimonio es uno al otro. La responsabilidad inmediata no es el trabajo, ni aún los hijos, sino aquella persona que prometiste amar y respetar hasta que la muerte los separe. Aquí es inevitable resaltar la importancia de evitar que se metan en la relación terceros, el matrimonio es de dos. Cuando permitimos y le damos más importancia a lo que la madre dice, a lo que el amigo dice, a lo que la sociedad dice, entonces la unión se verá quebrantada. Para muestra un botón, ¿Cuántos chistes de suegras metiches no hemos oído o de hombres eternamente pegados a las faldas de mamá? Nos darán risa, pero reflejan una realidad clara en cuanto a lo molesto es que terceros se entrometan en cuestiones que solo conciernen a dos.

En este punto, también es obvio que el tiempo está incluido. Démosle tiempo a cultivar la relación, salir a cenar juntos, hacer cosas que en el noviazgo se hacían y por alguna razón o motivo dejamos de hacerlas al casarnos. Mujeres, no esperemos a que haya un evento importante para arreglarnos para nuestros esposos. Hombres, no esperen a que les pidan salir o que sean románticos para traer una rosa o escribir un simple "Te amo" en la servilleta de un restaurante cuando salen.

Deseo aclarar que esto no significa olvidarse totalmente de uno en lo individual y del mundo que nos rodea, sino de buscar el sano balance en esto.

2. **Decide Amar.** En general uno piensa que la razón para casarse fue ese bello sentimiento llamado amor. Con todo, el amor no es SOLO un sentimiento, es algo más trascendente, es una decisión consciente de buscar el bienestar del otro sin buscar ganancia para uno mismo, nuestra única meta es el bienestar del otro. Bajo esta definición, el amor es lo opuesto al egoísmo (destructor número uno de las relaciones sanas), reconociendo que el egoísmo es buscar las cosas para mi, por mi y después de mi. Cuando ya vivimos con la otra persona, es normal que empecemos a conocer cosas que jamás imaginamos, hábitos que nos incomodarán, y situaciones que ocasionarán roces. Los que llevan tiempo de casados, tendrán rato soportando esto hasta que no puedan más.

Todas estas situaciones se pueden manejar mejor cuando nuestro enfoque no es exigir lo que a mí me toca o corresponda, lo que yo merezco, sino que puedo dar yo o ceder para que la otra persona llegue a recibir el mayor bien. Pongamos un ejemplo sencillo. El hombre de la casa deja sus zapatos tirados siempre en el cuarto. Es bastante molesto, y la esposa a cada rato le dice, pero no cambia la situación. Él enfoque de ella es “quiere que trabaje más, no considera mi esfuerzo, es lo mínimo que puede hacer” Tal vez sea verdad, pero si este enfoque cambia a “deseo que él sea un mejor hombre, y el ser desordenado no le ayudará, qué puedo hacer para que crezca en esta área de su vida” Lo que consideraba como ofensa directa a su persona no lo será más y tendrá una motivación más fuerte y mejor para buscar una respuesta ante esta incomodidad. Igual con el esposo. Si su pensamiento es “esta mujer no deja de dar lata, yo llego cansado, que recoja mis zapatos es lo de menos, para que hace tanto ruido por eso” entonces es visible que está pensando en él solamente, y lo ideal para evitarse también la molestia es cambiar de manera de pensar “qué puedo hacer para que mi esposa esté más feliz, siempre se me olvida, pero buscaré como puedo disciplinarme en esto” Ante esta respuesta no vemos solamente un ceder ciego, sino además un desarrollo del carácter de la persona.

3. **Perdona y pide perdón.** Es todo un tema por sí mismo el del perdón, con todo, debo mencionarlo como vital en el matrimonio. Como mujeres solemos guardar el historial de todos los errores y daños que hemos recibido, y el perdón ciertamente no es olvidar como si se nos borrara la memoria, pero no se trata de traerlos a flote como arma para echárselo en cara al otro, si se recuerda no debe traer consigo amargura cuando se ha perdonado. Como hombres muchas veces se subestiman las cosas y no se pide perdón ante cosas que pudieron ofender a la otra persona, y viceversa. La humildad es vital por ambas partes, no hay lugar para el orgullo en la relación

matrimonial, si este existe, problemas están a la puerta constantemente. Y hablando de heridas, no interpretemos las acciones del otro sin confirmarlas, hablemos, preguntemos. Muchas heridas, son simples malas interpretaciones de la motivación del otro.

Puede sonar difícil hacer lo comentado anteriormente, pero con ayuda de Dios, poniéndolo a Él como el centro de la relación, desarrollando nuestra vida espiritual en Él, es más que posible. Este es el fundamento sobre el cuál no se caerá la casa. Mantengamos prioridades, decidamos amor (aún cuando no lo sentimos), pidamos perdón y perdonemos. Soy testigo de que existen y se puede tener un matrimonio que perdura para siempre.

Clínica VenSer, Isla Pantenaria #2593, Col. Jardines del Sur. Guadalajara, Jal. México CP
44950

Tel. (33)31208848, (33)31449548 www.venser.org clinica@venser.org