

¿PUEDO SER FELIZ EN MI MATRIMONIO TODAVIA?

La gran mayoría de nosotros tuvimos la oportunidad y la fortuna de escoger a nuestra pareja con la que elegimos casarnos, quizá todo empezó por la atracción física, de ahí nos fuimos conociendo y enamorando, después decidimos casarnos con la ilusión de ser muy felices.

Luego, nos encontramos con un alto índice de separaciones, divorcios y parejas que viven juntos pero no son felices, que sobreviven. Las preguntas serían; ¿se puede ser feliz en el matrimonio?, ¿se puede recuperar el amor que alguna vez se tuvo?, ¿que fue pasando en la vida cotidiana del matrimonio que se diluyó el amor incluso hasta no querer verse más?.

Aunque sé que es muy complejo o casi imposible poder en un pequeño escrito resumir los problemas o soluciones de un matrimonio, me gustaría tratar de dar una guía a estas preguntas más bien diciendo lo que funciona en las parejas que tienen una relación que va siendo mas cercana y exitosa conforme va pasando el tiempo.

Alguna de las cosas que se ve presente en las parejas exitosas sería lo siguiente:

- 1) Construir en lo positivo.
- 2) Trabajo cotidiano.
- 3) Expresar mis sentimientos en lugar de tratar de impresionar.
- 4) Admirar a tu pareja
- 5) Construir en lo positivo.

Es muy importante cuando empiezan a surgir diferencias y dificultades, ver las cosas positivas que hemos vivido juntos, en vez de enfocarse en las cosas que no están saliendo bien. Hay que recordar que cuando apreciamos algo se aprecia, crece y lo opuesto también pasa, cuando depreciamos algo se deprecia, en cualquier relación normal siempre habrá momentos positivos y negativos, es importante buscar que haya más positivos que negativos y cuando surjan los negativos no desanimarse y tener presente que sí han tenido experiencias positivas y tratar de mantener una actitud positiva aunque exista un sentimiento negativo, es más importante la actitud hacia la pareja, que el sentimiento, ya que los sentimientos son volubles, si permanece la actitud el sentimiento se alineará tarde o temprano a esa actitud.

Trabajo Cotidiano:

Dice un dicho que el demonio está en los detalles. Es muy importante estar siempre en el presente, consciente de los momentos y así estaremos al pendiente de lo que quiere o necesita en ese momento nuestra pareja, las mayor parte de la veces son cosas muy pequeñas que requieren muy poco esfuerzo, por ejemplo pararse a apagar la luz en lo noche cuando ya están acostados, y así, la vida cotidiana está llena de estos momentos que requieren ese pequeño esfuerzo momento a momento, y esto, como dice Stephen Covey, deposita continuamente a la cuenta del amor, para cuando sea necesario hacer un retiro de la cuenta debido a un problema o dificultad. Nunca hay que dejar de buscar en estas pequeñas oportunidades de cada día buscar enamorar a nuestra pareja.

Expresar los sentimientos en lugar de impresionar:

Es muy importante abrir el corazón a nuestras parejas, no pasa nada si en ocasiones nos sentimos débiles, frustrados, cansados, si tenemos la humildad de reconocer con

nuestras parejas nuestras flaquezas en lugar de hacernos siempre los fuertes, aquí no pasa nada, yo puedo con todo, etc. El abrir tu corazón provoca que la otra pareja se solidarice contigo y los dos poco a poco, en un proceso de años, se van haciendo uno solo.

Admirar a tu pareja:

Todas las personas tenemos algunas cualidades, es importante ver constantemente esas cualidades en tu pareja, descubrirlas, aunque la vida y el matrimonio está en un constante cambio, hay que apreciar las cualidades que en ese momento tiene tu pareja y tu deber es ayudar a tu pareja a que esté en un constante crecimiento a que sea una mejor persona, a que crezca armónicamente en las distintas fases, para que vaya alcanzando la unidad y por tanto la madurez, la mayoría de las veces con tu ejemplo.

Siempre deberíamos tener el sentimiento de sentirnos de alguna manera indignos de tener la pareja que tenemos puesto que sentimos una gran admiración por esa persona.

Si alguna vez sentimos un gran amor por nuestra pareja, éste podrá regresar, pero requiere de ese pequeño esfuerzo cotidiano, tratemos siempre de construir, no de culpar, el ejemplo es con hechos, es lo importante, valen la pena esas pequeñas entregas diarias, se evitará mucho sufrimiento, en una pareja que se pierde, todos pierden. Hay que hacer el máximo esfuerzo por lograr una relación que verdaderamente trascienda, es un ganar por todos lados.