

## Evitar los silencios prolongados

*Tras un día o momento malo o vivencia negativa y dolorosa.* La psicología moderna conoce bien el efecto tan negativo que provoca en la pareja estar horas o días sin hablarse. Tal actitud genera una tensión emocional añadida. Además invita a la crítica del otro, con el consiguiente desgaste.

## Una sexualidad sana y positiva en el matrimonio

El acto conyugal tiene cuatro grandes aspectos: debe ser un acto físico (genital), psicológico, espiritual y biográfico. Todo junto sumado y a la vez.

**La sexualidad conyugal es de enorme importancia. Su descuido tiene efectos muy negativos. La sexualidad es un lenguaje del amor comprometido**

## Aprender habilidades en la comunicación

Esto supone una tarea diaria. Son lecciones que se aprenden gradualmente.

- dejar hablar al otro, y escucharle con atención;
- no descalificarle sin más, si tiene opiniones distintas a las propias;
- buscar modos respetuosos para hablar, para pedir algo, y en general para dirigirse al otro;
- huir de gestos despreciativos o de la crítica dura o de frases hirientes;
- fomentar un clima psicológico de cierta serenidad, evitando posturas radicales o enconadas, fomentando las buenas maneras, con elegancia y educación.

**Son estrategias sencillas pero de gran eficacia. Es decir, tratar de poner en práctica un conjunto de conductas positivas y equilibradas que hay aprender con paciencia y buen humor**

Fuente: Enrique Rojas, *opusdei.org*

# Enamoramiento: proteger el amor y mantenerlo joven

Cuidados del amor y crisis



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](https://masclaro.org/+breve)



## Algunos remedios para el desamor

---

El matrimonio, como previamente el noviazgo, ha de estar inspirado no por el afán de posesión, sino por espíritu de entrega, de comprensión, de respeto, de delicadeza.

Si cuidamos con esmero la relación, tendremos muchas posibilidades de éxito.

En todo caso, vamos a dejar aquí algunas pinceladas sobre lo que se puede hacer si se llegara a una situación conyugal difícil.

Conviene recordar que no es lo mismo una *crisis conyugal* en toda regla y que viene arrastrándose desde hace un cierto tiempo, que las *dificultades conyugales* que a menudo asoman.

## Aprender a perdonar

---

El perdón es un gran acto de amor. Y tiene dos segmentos:

- perdonar, y
- poner el esfuerzo por olvidar.

Aprendamos a reconocer nuestros errores y a pedir disculpas.

- Perdóname que haya levantado la voz.
- Perdóname que haya pasado sin saludarte.
- Perdóname por llegar tarde,
- Perdóname porque esta semana he estado tan silencioso,
- Perdóname por no haberte escuchado,
- Perdóname porque estaba enfadado y te lo he hecho pagar a ti...

**No debemos dejarnos vencer por la 'cultura de lo provisional'. El miedo del 'para siempre' se cura día tras día, confiando en el Señor Jesús**

**Perdonar y olvidar es perdonar dos veces. Sólo son capaces de hacerlo las personas generosas, con grandeza de espíritu, que saben reconocer sus errores y quieren corregirse**

Todos sabemos que no existe la familia perfecta, ni el marido o la mujer perfectos. Existimos nosotros, los pecadores.

## No sacar la lista de agravios del pasado

---

En los matrimonios que se quieren bien, esos hechos están guardados en un cajón y no salen nunca. Nunca es nunca. Y a eso se llama dominio de sí mismo, capacidad para cerrar las heridas y dejarlas atrás. Es imprescindible para la entrega íntegra de uno mismo.

**Impedir que salgan en la comunicación la colección de reproches que hemos podido ir acumulando a lo largo de los años, pues contiene un efecto demoledor, muy destructivo**

## Evitar discusiones innecesarias

---

Un principio de higiene conyugal, propia del matrimonio, clave es éste: no discutir. De una discusión fuerte, rara vez sale la verdad. Y hay más de desahogo y de deseo de ganar al otro en el debate, que de buscar el acuerdo entre las partes.

## Rezar juntos

---

Compartir la fe siempre, y tirar especialmente de ella en momentos difíciles o después de un desencuentro. Saber poner a Dios en el centro del matrimonio.

## No hablar nunca de separación

---

Ésta es una observación que tiene mucho que ver con la convivencia ordinaria. Ni como amenaza ni como chantaje. Y menos aún si uno de los dos sabe que puede perder el control de su persona y soltar este término.

**En situaciones negativas, en rachas malas, hay que poner todos los medios para que la palabra separación no aparezca en ningún momento**