

7 CLAVES PARA SER FELIZ EN PAREJA

Así como ciertas actitudes ‘matan pasiones’, hay otras que promueven y fomentan el crecimiento de la pareja. Al respecto existen ciertas claves que permiten lograr efectos muy importantes. Dichas claves son las siguientes:

1. Amar en vez de Ceder

Si bien muchos creen que en la vida matrimonial es muy importante aprender a ceder, otros afirman que hay que “optar por el amor”. Un matrimonio afirmó que “ceder es transformar la relación en desigual; nosotros no cedemos para nada, negociamos soluciones satisfactorias para ambos”.

Según comenta éste matrimonio, al ceder ambos sienten que opacan el amor con las sombras de los resentimientos que se crean, más aún, agregan que: “por convicción y doctrina optamos por el amor, no nos imaginamos 50 años cediendo”. Ellos están en lo cierto, porque al ceder uno siente que pierde algo en sí, en cambio, cuando se opta por el amor, se da y entrega dentro del matrimonio, definido como “una comunidad de vida y amor”.

2. Quiera a su cónyuge como usted quiere ser querido/a

Entre las claves que ayudan a mejorar la convivencia, sin duda hay que subrayar aquella en la que los cónyuges han decidido amarse, esto es, querer al otro como uno mismo quiere ser querido. Como señala un marido, “amar es independiente de lo que hacemos, porque ciertamente muchas veces actuamos de forma tal que desquiciamos al otro; incluso puede ser tanto el descuido de su actuar que podemos llegar a considerarlo un desastre. Yo percibo en ella algo así como: a pesar de lo que hiciste, te amo. De hecho aprendí de ella esa decisión de amar”

3. Darse

Esta capacidad de dar, en todo orden de cosas, se vuelve una experiencia que nos ayuda a ser distintos. Como dice un marido, “yo era más egoísta, puedo ser generoso con la plata, pero egoísta con mi tiempo, con lo que pensaba hacer, con lo que yo creía que era el modo de hacer las cosas, pero al no ver en ella egoísmo, al ver que ella me permitía ser y hacer, fui cambiando, transformándome y hoy no soy el mismo que era antes de comprender este secreto”.

4. Saber que puede ser usted misma

Al “sentirse tal como uno es”, no criticado, se genera un clima donde las diferencias pueden ser habladas sin sentirse amenazado; ello permite ser persona, ser uno mismo, libre, espontáneo, presentarse sin máscaras.

Según explica una esposa, “es muy importante aceptar al otro tal como es; yo en mi caso tiendo a querer cambiarle las conductas que me molestan, ahora pienso que lo mejor es admitirse y tolerarse, siempre y cuando sean correctas. Es fundamental la libertad dentro de la pareja, haberse aceptado, poder decidir solo y saber que al otro no le va a parecer espantoso. El respeto potencia lo mejor, y aleja la posibilidad que nos descalifiquemos”.

5. Acogimiento

“El acogimiento de ella saca de mí lo mejor; es algo que reduce las tensiones, porque cuando uno llega angustiado, enrollado, sin poder pensar y lo reciben bien, automáticamente baja la presión, y cuando uno está desanimado se activa”, cuenta un esposo. Asimismo, una esposa dice: “cuando me enredo mi marido me ayuda a aclararme, si estoy indecisa reduce mis dudas; en todo eso el capta muy bien lo positivo que hay en mí y trata de que aflore”.

6. Dar tiempo

Existen otras maneras de darse y, entre ellas, los matrimonios enfatizan la importancia de “entregar parte de su tiempo personal”, para construir el matrimonio, como decisión consciente y voluntaria. Se preguntarán ¿cómo? Una de las formas señaladas fue por medio del cultivo de la vida de relación, participando en “grupos de matrimonios en los que se habla con la verdad; un lugar y un tiempo para mirar de frente los aspectos buenos y aquellos que no lo son. Se es matrimonio en la vida cotidiana, desde que se amanece hasta que termina el día, aun cuando ello no signifique pasar las 24 horas del día juntos. Por ello es importante invertir tiempo y energía”. No basta con ir a cursos y charlas sobre los niños, las que sin dudas pueden ayudar a ser buenos padres. “Si privilegiamos el rol de padres a costa de la pareja, podemos pasar años sin oír hablar del matrimonio, sin vivirlo”.

7. Orar diariamente por empezar de nuevo

Otro aspecto es el de “optar diariamente por empezar de nuevo”. Aunque ello no significa olvidarse del día anterior o del que vendrá mañana, puede ser muy esperanzador saber que con cada amanecer se

presentan nuevas posibilidades, situaciones distintas, que no hay un débito o una cuenta pendiente por pagar. La esperanza es una virtud relacionada con la confianza. Como indica una esposa, “la esperanza para nosotros es fundamental y ello se traduce en la opción de empezar todos los días de nuevo; a veces la gente no nos cree, porque las posibilidades de discutir y de pelear son mayores, pero tener la decisión de partir todos los días con la cuenta en cero es muy alentador”.

Fuente: (Anónimo)

Adaptación: Emilio Iberbuden

www.obedira.com.py