



“Los problemas más comunes en el matrimonio y cómo resolverlos ”

(Parte II)

En el matrimonio se aprende desde el principio y nunca se deja de aprender. Pueden surgir diferencias en la formación de las parejas, es decir, él es diferente; su crianza, su modo de pensar y sus gustos son diferentes a los de ella. No se trata de que tu pareja sea la prolongación de tus deseos, sino se trata de complementarse mutuamente, proveerse el uno al otro la felicidad y la dicha de estar juntos. El hombre provee a la mujer esa parte que le hace falta, ese componente masculino, esa dirección, guía, consejo y apoyo; y la mujer provee al hombre de ese toque suave, esa compañía, amor y cuidado.

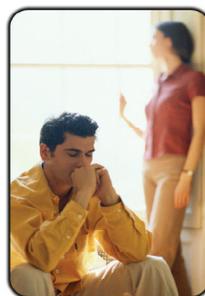


Cuando en la pareja hay quejas, quejas y discusiones que se hacen permanentes, ese matrimonio va camino a la destrucción. Si muchos de los conflictos que surgen en el matrimonio se tratan a tiempo, se puede lograr evitar el divorcio.

En este segundo capítulo veremos algunas estadísticas interesantes así como la opinión de especialistas en cuanto al matrimonio. Si usted quiere fortalecer su matrimonio, si su matrimonio está debilitando o sufriendo situaciones difíciles, aquí tenemos un poco de ayuda para usted.

Vamos a ver cuáles son las áreas de conflicto en el matrimonio. Cuando comenzamos una relación afectiva todo es maravilloso y así debe ser hasta el final, ese enamoramiento del principio debe continuar hasta el mismo final; sin embargo, con el transcurso del tiempo, tenemos que hacer frente a las dificultades y a los problemas.

La falta de comunicación



Las causas que pueden producir una separación son múltiples y esto va a depender de la naturaleza de la relación; pero entre los problemas más frecuentes en toda relación de matrimonio se destaca la comunicación. La falta de comunicación es uno de los principales problemas con los que se puede encontrar cualquier pareja y que incluso puede llegar a destruir la mejor relación.

Si deseamos mantener una relación duradera, debemos luchar por tener verdaderos ratos de intimidad donde fluya la comunicación y donde podamos hablar sin ser interrumpidos por nada ni nadie.

Cuando amamos profundamente a una persona y no sabemos transmitirle lo que pensamos y sentimos, lo más probable es que esa relación fracase. Tenemos que saber expresar nuestros sentimientos y tratar de conocer los de nuestra pareja. Para ello es fundamental saber escuchar y mostrar atención e interés por todo lo que a ella concierne.

Platicando hace algunos días con un matrimonio que estaba teniendo algunas diferencias y crisis dentro del hogar, la esposa comentaba:

“Mi esposo ha cambiado muchísimo conmigo, hemos mejorado nuestra relación matrimonial; anteriormente él no me escuchaba,

yo tenía muchas cosas que hablar con él y él tenía miedo a escucharme, se evadía, ponía pretextos, se impacientaba, no tenía tiempo, se quejaba y discutía. Esto era frecuente. Ahora que estamos separando un tiempo a la semana para estar solos, él ha tenido más oportunidad de escucharme y se dio cuenta que muchas de las cosas que yo traía dentro de mi corazón eran muy sencillas y que él podía ayudarme. Se le quitó el miedo a escucharme, se dio cuenta que me hacía mucho bien hablar con él y ahora ya es una práctica común dentro de nuestro matrimonio.”

En este ejemplo vemos que la comunicación permite el desahogo y la transmisión de sentimientos, dificultades y problemas que a veces a ella le parecen mucho muy importantes. A ti como hombre, que enfrentas situaciones difíciles en el trabajo, con el transporte, con el tráfico, con tu jefe, etc., te parecen situaciones que no son tan importantes.

Y entonces viene el desgano de hablar con tu pareja, la falta de interés y el miedo a escuchar. Te darás cuenta que la mayoría de las ocasiones, cuando escuchas y no interrumpes al que está hablando, los conflictos son más sencillos de resolver; y si fueran conflictos difíciles, hay quienes te pueden ayudar.

Cuando amamos profundamente a nuestra pareja pero no sabemos transmitirle lo que pensamos, no estamos demostrando ese amor; somos ásperos, secos, callados, tímidos o no queremos hablar. En este caso, no estamos confirmando el amor a nuestra pareja.

Debemos aprender a expresar nuestros sentimientos y tratar de conocer a nuestra pareja. ¡Qué triste es ver matrimonios de muchos años que no sabe nada sobre los problemas de su pareja! Y todo esto sucede porque no escuchan ni muestran interés hacia todo lo que a su pareja concierne.

El tiempo, un gran enemigo

Según las estadísticas del **Centro Nacional de la Familia** (CENFA) en el país de Chile, la mala comunicación se sitúa como la problemática más común en una relación de pareja. Muchas veces, esa mala comunicación se produce por falta de tiempo o por cansancio. Hoy en día, vivimos bajo la esclavitud de un verdugo y tirano llamado: tiempo.



En este caso, debemos aprender a fijarnos un momento al día, o varios a la semana, para conversar con nuestra pareja sin que ninguno de los dos falte a la cita. Debemos tener en cuenta que lo más importante para nosotros como matrimonio es luchar por la relación que mantenemos con la persona que amamos. Hay que luchar contra el tiempo y contra el cansancio.

Uno de los problemas principales, tanto en hombres como en mujeres, es que sufren de cansancio. La misma ansiedad y estrés que genera este tipo de vida materialista, genera cansancio, ansiedad mental, nerviosa, física y un desasosiego.

El tiempo es un tirano que nos esclaviza, nos golpea fuertemente, se acorta y no nos alcanza. Las ocupaciones, el transporte, las grandes distancias, los trabajos que a veces son largos, mal pagados, estresantes y agotadores; se van sumando y generan tensión, estrés, agotamiento, cansancio y menos disposición para comunicarte y para escuchar a tu pareja.

La mayoría de las veces no se habla de los conflictos en su momento, esto hace que se acumulen las quejas con respecto al otro y después se discuten, fuera de tiempo. Esto es muy malo, porque luego se discuten hasta que hay un enojo o pleito, o bien, durante la comida, en una salida juntos, etc.

Discutir las cosas fuera de tiempo no lleva a nada, no hay como ir discutiendo de forma sana,

saludable, sin quejas ni querellas y en primera persona, para resolver los conflictos en el matrimonio.

Además hay dificultad para expresar sentimientos o necesidades: a veces, creemos que el otro sabe leer nuestro pensamiento y sabe lo que sentimos o pensamos. Esto es falso. A veces se adivina por casualidad o porque ya se vivieron muchos años juntos; sin embargo, esto no es la práctica normal. Más bien, hay que hablarlos, escucharlos, resolverlos en el momento y no dejar que se acumulen para luego estallar.

Es común escuchar a la mujer decir: *“él jamás me invita a salir”*. Pero cuando se le pregunta si ha expresado su deseo al marido, responde que no. Las parejas deben darse cuenta que es imposible adivinar lo que el otro quiere si no se le pregunta claramente. Esto es un error que se comete con mucha frecuencia y da lugar a malos entendidos, difíciles de solucionar.

Discusiones destructivas y sentimientos de abandono

Las discusiones destructivas son: la falta de respeto hacia la opinión del otro, creer que uno siempre lleva la razón y no saber ponerse en el lugar del otro para comprender lo que le ocurre. ¡Agréguele a la mala comunicación este tipo de discusiones destructivas!

Las palabras destructivas son como golpes que da una espada muy afilada al cuerpo humano, arranca trozos de carne, hiere profundamente y quiebra huesos; el ejemplo es fuerte, pero verdadero. Así es la lengua que hiere.

El matrimonio es una institución de respeto en la que hay dos personas; se deben respetar las opiniones de ambos y no burlarse ni menospreciar al cónyuge, porque esto llevará a la destrucción.



A veces una palabra destructiva penetra hasta las entrañas, a lo más profundo del ser; esto hace que se anide por meses o años, generando sentimientos de rencor, resentimiento, ira y contienda en la pareja, alejando la comunicación en vez de fomentarla y causando problemas serios en el matrimonio.

Muchas veces se responde antes de escuchar: la mujer empieza a hablar algo y el hombre responde inmediatamente antes de oír. Esto es orgullo y soberbia, no dejar ni siquiera hablar a la otra persona; y trae oprobio, burla y escarnecimiento a la persona que trata de hablar. Además genera angustia en la pareja porque no se le escucha.

El corazón que escucha adquiere sabiduría e inteligencia sobre la problemática de su pareja; en vez de hablar prontamente, debemos aprender a hablar lentamente y a escuchar prontamente. El concepto mundano es el que más habla, el concepto moral, recto y espiritual es el que mejor escucha; ése es el que siempre tendrá la respuesta apacible y fruto de boca que llenará las entrañas de su pareja con palabras razonables y sabias que sacian.

Los labios que producen queja, amargura y falta de respeto destruyen los frutos buenos en la esposa. Hay un proverbio que dice:

“El que halla esposa halla el bien, Y alcanza la benevolencia de Jehová.”

Proverbios 18:22

Debemos aprender cómo cuidar a nuestra esposa, amarla y tratarla. Las discusiones destructivas lo único que hacen es alejar a la pareja, destruir la comunicación y generar un sentimiento de abandono.

El sentimiento de abandono viene por el exceso de trabajo de parte de uno de los cónyuges y

la falta de interés por la pareja, esto hace que se deteriore la relación y el otro tenga esa sensación de abandono y de soledad que le lleve a buscar una solución, pero esta solución va a ser al margen de su pareja.

Este sentimiento se puede ver como una salida pasajera y momentánea, pensando en una futura solución; pero la mayoría de las veces no es otra cosa sino el comienzo de una ruptura, ya que los dos miembros de la pareja empiezan a tener vidas independientes: uno al margen del otro y con intereses distintos.

Llega un momento en que la pareja puede ser vista como un estorbo y un freno para el desarrollo personal. De ahí la importancia del diálogo y de buscar soluciones en el momento en que aparece el problema y no posponerlo.

La rutina

Otro de los problemas que afectan más comúnmente al matrimonio es la rutina. Con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento. La rutina es uno de los mayores enemigos de cualquier relación que hay que vencer; se hace y se habla siempre lo mismo, hay falta de interés en lo que le ocurre al otro y, entonces, viene la monotonía y la falta de ilusión.

Debemos evitar en todo momento perder la alegría y la ilusión por nuestra pareja, mantener siempre deseos de estar con ella y de realizar juntos actividades que nos interesen.

Un matrimonio se sentía solo y abandonado, él por ella y ella por él; aunque vivían y comían juntos y no tenían problemas mayores. Pero ella se sentía sola porque él siempre tenía ocupaciones que lo llevaban a estar más tiempo de lo debido fuera del hogar.

Sin embargo, un día decidieron emprender una labor juntos; empezaron a dedicarse a las ventas, hicieron un negocio, visitaban a los clientes jun-

tos, en sus ratos libres aprovechaban para hacer actividades que les interesaban a los dos y hasta solían ir al hospital a ver a algunos pacientes juntos. Esto ayudó suficientemente para que se resolviera el conflicto de la soledad y el abandono en ella; en otras palabras, no está lejos ni difícil el poder resolver estas situaciones.

Debemos tratar de sorprender, de vez en cuando, a nuestra pareja con detalles y con nuevas ideas, con la intención de evitar caer en la monotonía y el abandono. El amor que sentimos por nuestra pareja y la creatividad, pueden ser nuestros mejores aliados.

Volvemos a lo mismo: el amor. El amor es muy creativo, busca formas de poder servir e interesarse por los demás. Muchos esposos no tienen esa disposición de entretenerse, pasear, hacer deporte o inclusive emprender un negocio o visitar a otras personas junto con sus esposas.

En vez de eso se alejan, el trabajo y el tiempo los absorbe y cuando hay ese espacio de tiempo que le pertenece a la esposa lo desperdician con los amigos, en la televisión, en la bebida o en sus propios intereses.

No esperes que tu matrimonio florezca y avance, ni esperes que la rutina se vaya, al contrario, se va a hacer más pesada; la alegría y la ilusión van a desaparecer de tu matrimonio. Debes entender que la mujer necesita la compañía de su esposo.

Por otro lado, muchas mujeres, en su activismo diario, por el trabajo, salidas o compromisos, desatienden al esposo y no están ahí para servirle su comida caliente y platicar con él. Mujer, tú tienes que aprender a separar tiempo para estar con tu esposo, para hacerle sentir que te agrada su compañía y que tiene un valor muy grande para ti. El hombre se quiere ver atendido por su esposa, pero si ella no está disponible o está siempre cansada, va a ir convirtiendo su matrimonio en una rutina pesada.

La decepción y los problemas de convivencia



Otro problema en el matrimonio es la decepción. Muchas parejas achacan los problemas a que el otro ya no es la persona que habían conocido en un principio, con la que se casaron. Se sienten chantajeadas y se produce una decepción, se ha perdido la admiración que pudo existir en un principio. Cuando hay conflictos y éstos se agravan, se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen fácilmente a la separación. Muchas parejas dicen: *“No es el hombre (o la mujer) que yo esperaba.”* Se ha perdido la admiración que en un principio existió.

Otro de los conflictos en el matrimonio son los problemas de convivencia. Hemos de señalar que la convivencia en sí no es un enemigo de las relaciones de pareja, sino que por el contrario es lo que más puede enriquecer a una pareja. El problema está en la actitud de algunas personas cuando conviven con otras.

Es en la convivencia, con el día a día, cuando más se llega a conocer a la persona que amamos y donde más podemos apreciar sus defectos y cualidades. Al principio no es sencillo, tenemos que ceder y renunciar a algunas costumbres nuestras para adaptarnos a las del otro o a las que poco a poco vamos creando juntos.

Por otro lado, también tendremos que evitar aquellos pequeños detalles que tanto desagradan a nuestra pareja y que aún pareciendo poco importantes, le hacen ponerse nervioso y discutir continuamente. Una pequeñez que resulte desagradable, si se repite continuamente, un día tras otro, termina resultando imposible de soportar.

Otro problema que frecuentemente encontramos en la convivencia es, cuando uno de los dos quiere imponerse al otro, imponer su forma de ha-

cer y de organizar la vida en común; lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

Cuando una pareja decide convivir debe pensar en los cambios que eso va a suponer para su relación y las dificultades a las que van a tener que enfrentarse. Si no están dispuestos a ceder en sus costumbres o a compartir su espacio y sus cosas, es mejor que no se plantee casarse, pues fracasarían. Pero, superando estos obstáculos podemos decir que la convivencia, es lo mejor para cualquier pareja.

Cuando se convive se fomenta la confianza mutua, se conoce a la pareja; a veces, no es como tú pensabas pero sientes cariño hacia tu pareja, amor y respeto, la valoras más, te das cuenta que es muy sencillo poder ayudarle.

Claro que esto va a llevarte a cambios, vas a tener que estar dispuesto a ceder a sus costumbres, a compartir tu espacio y tus cosas. Y si no hay esa disposición no es bueno casarse, pues irías rumbo al fracaso.

La insatisfacción sexual, infidelidad y celos

Otro de los conflictos es la insatisfacción sexual, esto es producto, generalmente, de disfunciones sexuales no tratadas. Algunas encuestas indican más del 30% de parejas que conviven sin tener una plena sexualidad y, lo que es peor, sin comentarlo entre ambos ni buscar ayuda profesional.

Es muy importante este punto, ya que el hombre no es dueño de su propio cuerpo, sino la mujer; y la mujer no es dueña de sí misma y de su propio cuerpo, sino el hombre. Y cuando el hombre tiene apetito sexual la mujer no debe negarse, así esté cansada o agotada, porque pone al hombre en tentación al no ser satisfecho en sus necesidades.

¿En qué tipo de tentación? En la tentación de adúlterar con otra mujer al no tener su sexualidad satisfecha. Esto es muy importante, el sexo no es pecado dentro del matrimonio, es un privilegio, es precioso, limpio y hermoso; es una forma íntima de comunicación entre el hombre y la mujer, una forma plena de satisfacción y una manera de unir más fuertemente a esos dos seres. Es una manera en la cual ambos pueden hallar satisfacción, provisión de sus propios deseos naturales.

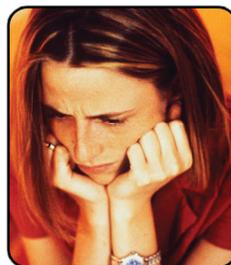
El ser humano fue creado con deseos sexuales, es normal que dentro del matrimonio existan estos deseos y no porque el matrimonio va creciendo en años, van a disminuir. Muchas veces se conservan en plenitud, aún en la etapa madura. ¿Por qué? Porque el sexo es mucho más profundo de lo que nos imaginamos dentro del matrimonio, es una intimidad, un conocerse más, amarse, etc.

Pero cuando esto no existe o hay disfunciones sexuales que no se tratan puede ser fuente de grandes problemas. Por ejemplo, el marido tiene una eyaculación precoz que evita que la mujer pueda satisfacerse y lograr su propio orgasmo, o la mujer es fría y no le agradan las relaciones sexuales, cualquiera que sea su historia o problema que la lleva a tomar esa decisión. Ambos necesitan ayuda, consejo y tratamiento para lograr una plena satisfacción dentro del matrimonio.

Otro conflicto que puede llevar a la separación y destrucción del matrimonio es la infidelidad y los celos. Esta circunstancia genera un profundo resentimiento en la pareja afectada. Sin llegar a la infidelidad, de igual manera los celos son un factor de perturbación en el amor.

En el programa titulado “**El adulterio, golpe mortal contra el matrimonio**”, que usted puede escuchar o leer en nuestra página web, se dará cuenta porqué surge el adulterio y qué estragos produce dentro del matrimonio. A veces, la pareja que ha sido traicionada, toma venganza con otro adulterio y es un cuento de nunca acabar.

La carga del medio ambiente



Otra área de conflicto es la carga del medio ambiente. Nos referimos a los problemas que significan para la pareja el que uno de los dos consume drogas o alcohol. Los “*amigos*” que sonsacan a uno de los miembros de la pareja, el llegar tarde, el status social, entre otros. Esto se conoce como la carga del medio ambiente en el matrimonio.

Tenga usted por seguro que si el hombre consume alcohol excesivamente o la mujer, va a ocasionar conflictos y problemas serios.

Hoy en día, muchos matrimonios luchan por tener cierto estado social, algunos de clase alta, otros de clase media alta, otros de clase media, en fin. Es una lucha por querer tener más, por el apego al materialismo, por querer sobresalir.

Esta es otra carga en el medio ambiente, porque carga las tarjetas de crédito y los intereses suben en una forma despiadada, muchas veces llegan a sufrir la pérdida de la casa por la hipoteca. Y todo por querer estar en un status social.

Cuando en la pareja existen conflictos por causa del dinero pueden surgir reproches y éstos pueden hacerse continuos, por ejemplo: “¿*en qué gastaste el dinero?*”, “*todo lo que tú haces es gastar*”, etc.

Desencadenantes de conflictos

Dentro del matrimonio puede haber desencadenantes de conflictos: en circunstancias normales, las parejas, aunque no sean felices, se amoldan y no surgen conflictos. Éstos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes.

¿Cuáles son esas situaciones estresantes que desencadenan conflictos dentro del matrimonio?

- Cambios laborales, tanto negativos como positivos; el paro de labores, ascensos de puesto o la jubilación
- Enfermedades
- Problemas económicos
- La paternidad o maternidad
- Cuando los hijos se van de casa o se hacen mayores y dejan más tiempo libre a la pareja.

Todos, positivos y negativos, son fuentes de estrés, que exigen a la pareja poner en marcha sus capacidades de comunicación y resolución de conflictos; además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin reprocharlas.

En los conflictos se establecen formas de conducta que se hacen crónicas y agravan los problemas. Una de ellas es la reciprocidad negativa: es cuando una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro, estableciéndose una reciprocidad en la negatividad que puede acabar en violencia. Esta es la justicia de *“tú me la haces, yo te la pago”*.

Cuando la comunicación es negativa y se responde con otra negativa, significa que no hay benignidad, no hay amor. ¿Qué quiero decir? Que si a mí me hacen un mal o si yo recibo una mala comunicación, no devuelvo lo mismo a mi pareja, porque lo único que hago es apelar a la ley de la justicia torcida.

Esperanza para la Familia A.C.

info@esperanzaparalafamilia.com

Lada sin costo: 01800 690 6235

www.esperanzaparalafamilia.com