

Secretos de un matrimonio feliz

Los matrimonios modernos duran un promedio de 9.4 años, considerablemente menos que para siempre. Muy frecuentemente el “acepto” se torna en “no acepto, no puedo, no quiero”. Aunque por cada matrimonio que se desintegra, otro perdura. ¿Cuáles son algunos de los ingredientes claves para esos matrimonios que perduran?

Más importante que cuanto dos personas se aman o que tan felices eran antes de la boda, es como se comunicaban y compartían y solucionaban sus problemas después del matrimonio.

In otras palabras, como tratan sus problemas sentimentales más que cómo se sienten. Aquí hay diez características comunes de parejas felices. Revíselas y vea cuantas describen su matrimonio.

Son mejores amigos

Se escuchan mutuamente y se confiesan.

Están al tanto de los sentimientos del otro.

Pueden tratar con emociones negativas

Saben como manejar los conflictos

Son totalmente honestos. En otras palabras, piensan y editan antes de hablar

Confían el uno en el otro porque son totalmente confiables

Se han comprometido a hacer funcionar su matrimonio

Son suficientemente flexibles para cambiar y tolerar el cambio

Las buenas noticias de los investigadores del matrimonio es que las parejas pueden aprender a estar felizmente casados. Es posible, ellos dicen, dominar las habilidades necesarias para hacer su relación mejor. ¡Y esas son buenas noticias!

10 CONSEJOS DE LOS MAESTROS DEL MATRIMONIO

1. Están interesados uno en el otro (hacen mapas del mundo interior psicológico de su pareja)
2. Muestran cariño y admiración, y mantienen el afecto y el respeto.
3. Son claros (y a veces juguetones) al hacer pedidos de conexiones emocionales en situaciones no conflictivas, lo cual anima a su pareja a estar con ellos y no alejarse o estar en contra de ellos.
4. Generalmente tienen sentimientos positivos que sustituyen momentos de irritabilidad, en vez de estar en un estado donde generalmente los ceñimientos negativos sustituyen los momentos positivos.
5. Saben como dialogar y tratar problemas sin solución (los cuales son el 69% de los problemas matrimoniales) en vez de estar a la defensiva o ignorar estos problemas.
6. Tienen un acercamiento gentil a sus problemas (suavizan la forma de tocar el problema, aceptan la influencia del otro y reparan y sobrepasan el conflicto para crear un conciliador psicológico en ellos y en su pareja).
7. Pueden recobrase de los argumentos, entender la realidad de ambos en la pelea, entender que el argumento se ha vuelto doloroso y reparar la relación mejorando su proxima conversación acerca del problema.

8. Han tenido la posibilidad de honrar la los sueños de su vida de ambos
9. Han podido crear un sistema de significado comun a través de los rituales de conexión, significado común de importantes papeles, compartir valores y metas, y narrativas de su historia y propósito.
10. Han podido crear comunidad como un contexto en el cual esta relación opera y es soportada.

PRESTA ATENCIÓN A MIS NECESIDADES EMOCIONALES

En un estudio, solo el 25% de aquellos que buscan ayuda de una variedad de consejeros matrimoniales sienten que les hizo algún bien.

Pronto descubrí, porque los terapeutas matrimoniales estaban teniendo problemas. No entendíamos lo que hace al matrimonio funcionar. Lo descubrí escuchando a muchas parejas decirme que es lo que mejoraría su relación en sus matrimonios. Su respuesta fue: Enseñe a nuestros esposos a satisfacer nuestras necesidades emocionales.

Casi todas las parejas reportaron que sus necesidades emocionales ya no eran satisfechas en su matrimonio. Y el amor que tenía el uno por el otro había sido sustituido por indiferencia, y en algunos casos, desprecio.

Cuando al principio se casaron se encontraron mutuamente irresistibles porque habían sido efectivos en satisfacer sus necesidades emocionales. Pero, al paso del tiempo, dejaron de preocuparse por el otro y se estaban haciendo miserables. El divorcio parecía ser el único escape de la desdicha de su matrimonio, y su única esperanza de algún día encontrar a alguien que satisficiera sus necesidades emocionales.

Esta sorprendente evidencia apunta a la importancia de tratar los asuntos emocionales que necesitan ser satisfechos en ves de los asuntos racionales como la comunicación o el compromiso.

Es claro que cuando las necesidades emocionales de su esposo no son satisfechas, su matrimonio esta en peligro de disolución. Si las necesidades emocionales son satisfechas, sin embargo, el peligro desaparece. Así de simple.

NO MOLESTAR

Cuando mi hermano y yo éramos pequeños, mis padres seguido se retiraban a su recamara y ponían un letrero que decía “NO MOLESTAR” en su puerta. Nosotros de niños no lo pensábamos dos veces, pero ahora de adultos, tengo un inmenso respeto por el hecho de que mis padres creaban un tiempo sólo para ellos. Usted puede llevar a sus hijos con una niñera por un tiempo o pedir a sus amigos que los cuiden y tener una cita ustedes dos solos una vez por semana. Mantenga su matrimonio con alta prioridad y los hijos se beneficiarán a largo y corto plazo.

ASIMILAR A LA FAMILIA POLÍTICA

La mutua asimilación y ajuste de la familia política no siempre es fácil. Cualquier cosa que pueda servir para el proceso vale la pena intentarlo. Lo que retrasa el proceso es mejor evitar.

NO ES LO QUE HACES

Lo que la mayoría de los hijos necesita es que dejen de ser mimados, dejen de ser consentidos, se les deje de servir y hacer todo. En el análisis final no es lo que tu haces por tus hijos sino lo que les enseñas a hacer por si mismos lo que los hará ser exitosos seres humanos.

CONSTRUCTOR DE AMISTAD FAMILIAR

Trabajen juntos, hagan una lista de cosas divertidas que hacer como familia. Pregunten a otros padres sus ideas creativas para la diversión en familia. Asegúrense que por lo menos la mitad de estas actividades no traigan gastos extras. Dejen que cada miembro de la familia escoja y planee un evento cada mes.

COSAS PARA HACER CON LOS PADRES

- Coleccionen la historia familiar. Cuando estés con tus padres, investiga más acerca del pasado haciéndoles preguntas acerca de ellos cuando eran jóvenes. Tal vez te gustaría tomar nota o grabar esto para la historia familiar.
- Colecciona sabiduría familia. Escribe dichos que le interesarían a otros en la familia. Dichos como: “tú naciste muy pronto” o “eres tan rosadito como un cochinito”, ayúdanos a apreciar las características únicas de nuestros padres.
- Haz una lista positiva. Haz una lista de cosas positivas de tu mamá o papá. Recuerda, seguido nos olvidamos de expresar los tiernos sentimientos y pensamientos a quienes amamos. Escribe varios enunciados positivos y úsalos la próxima vez que hables con tus padres.
- Haz algo fuera de sus costumbres. La familia de David nunca fue de “salir a comer” y al envejecer sus padres mucho menos. Así que cuando sugerimos sacar a papá a celebrar su cumpleaños 84 a un restaurante, nos sorprendimos cuando nos dijo entusiasmado que aceptaba. Escogimos un restaurante al que nunca había ido antes aunque había vivido en la ciudad por más de 30 años. Fue fuera de la costumbre pero fue una noche encantadora.
- Haz algo que les gustaría a ellos hacer. Dale a tus padres un regalo de amor. Para la mamá de Claudia, eso sería un viaje de compras a Atlanta. Pero planea con tiempo. Aunque a los padres les gusta las sorpresas, la mitad de la diversión podría ser la anticipación. Saber que vas a ir a verlos o vas a llamar puede ser tan disfrutable como el mismo evento.
- Provee muchas fotos. De ves en cuando haz pequeños álbumes de fotos y envíaselos a tus padres. Los mantiene al día con sus nietos o bisnietos. Escribe la fecha, nombres y la ocasión en que se tomaron las fotos. Incluye el segundo nombre si es que es el mismo de uno de tus padres. Tal vez se les haya olvidado que tienen un nieto o bisnieto que lleva su nombre.

REGALO PARA LOS NIETOS

Los abuelos tienen un rol vital en transmitir los valores y rituales familiares y le dan a los hijos un sentimiento de continuidad con el pasado y su distintiva herencia, un regalo que los nietos apreciarán grandemente al ir creciendo.

BESARSE EN FRENTE DE LOS HIJOS

Los adolescentes necesitan entender que Mamá y Papá tienen algo especial entre ellos. Necesitan ver que se tocan, que se besan que se muestran cariño mutuamente. Necesitan saber que su matrimonio es sólido y que no hay nada que alguien pueda hacer para dividirlos a ustedes. Tienen que saber que su relación es lo suficientemente fuerte como para durar para siempre.

3 INGREDIENTES DE HUMILDAD

1. Respeto por nuestra imperfección

2. Conocimiento de nuestra generalidad con los otros.
3. Contacto genuino, activo con otros en nuestro ambiente.

BARRERAS EN EL PLACER EMOCIONAL DEL MATRIMONIO

1. Falta de confianza
2. Falta de intimidad
3. Falta de respeto
4. Rechazo
5. Problemas de poder

TIEMPO ESPIRITUAL

No puedo imaginar salir sin mi práctica espiritual diaria. Es mi sustancia. Sería, como para mucha gente, salir sin su taza de café. Yo puedo salir sin mi taza de café, aun sin haber desayunado, pero no puedo salir sin mi práctica espiritual. Me centra. Me hace estar al tanto de mi verdadera realidad. Me recuerda, con queda respiro que doy, del Espíritu de Dios. Al paso de los años me he dado cuenta que mi conocimiento del Espíritu ha incrementado. Todo fluye en torno a ello, incluso en como veo los problemas del trabajo o como manejo las pequeñas cosas que surgen. La forma en que enfrente la vida está moldeada por mi disciplina espiritual diaria. Hay un gozo por vivir.

Confianza es la palabra que viene a mí cuando pienso acerca del impacto de mantener una práctica espiritual consistente. Tengo confianza como resultado de mi sagrado tiempo cada día, que no importa lo que suceda, seré guiada para manejar la situación de la forma en que me traiga paz y gozo.

Vivimos para aprender a amar; amamos para aprender a vivir. No hay otra lección para nosotros. ¿Cómo una práctica espiritual diaria nos puede relacionar al amor? Dios es amor. Cuando entramos en el silencio, entramos a lo atemporal y ahí es donde esta Dios. Debido a que Dios es amor, descubrimos lo que es amor y somos transformados.

INTENTEN ESTO

Aquí hay algunos hábitos que ayudan a hacerse un esposo afectivo

- Abraze y bese a su esposa cada mañana mientras aun se encuentran en la cama.
- Dígale que la ama mientras están desayunando juntos.
- Bésela antes de ir a trabajar
- Llámela durante el día para ver como se encuentra
- Tráigale flores de vez en cuando como sorpresa (asegúrese de ponerles una tarjeta donde exprese su amor por ella)
- Los regalos de ocasiones especiales (cumpleaños, aniversario, día de las madres, etc.) deben ser sentimentales, no prácticos. Aprende como comprar cosas para una mujer.
- Después del trabajo llámela antes de salir de su trabajo para que ella sepa cuando esperarle.
- Cuando llegue del trabajo a casa, déle un beso y abrazo y pase algunos minutos hablando con ella acerca de cómo le fue durante el día.
- Ayude con los trastes después de la cena
- Bésela y abrázela cada noche antes de irse a dormir.