



# SALVAR Y RECUPERAR MI RELACIÓN

Ana Perez  
[contacto@sexxologa.com](mailto:contacto@sexxologa.com)  
[www.sexxologa.com](http://www.sexxologa.com)

# Salvar Mi Relación Lecciones Para Sustener Un Matrimonio Saludable y Enriquecedor!

## Salvar Mi Relación

3	ÍNDICE. Fundamentos Preliminares .....
5	LECCIÓN 1. ¿Sueño hecho añico? .....
11	LECCIÓN 2. Falta de diálogo .....
14	LECCIÓN 3. El respeto mutuo y la aceptación del otro .....
17	LECCIÓN 4. ¿Resulta inevitable el desgaste del matrimonio? .....
20	LECCIÓN 5. Cuando influye el cambio de la mujer .....
24	LECCIÓN 6. A no despersonalizarse .....
27	LECCIÓN 7. Las familias ensambladas .....
30	LECCIÓN 8. Las disputas y los niños .....
33	LECCIÓN 9. El engaño, ¿se perdona? .....
35	LECCIÓN 10. Cuando los problemas surgen por el dinero .....
38	LECCIÓN 11. ¡Peligro! Un adicto en la pareja .....
40	LECCIÓN 12. Sobrellevar situaciones de duelo y depresión .....
43	LECCIÓN 13. La falta de tiempo para la comunicación de la pareja ....
46	LECCIÓN 14. La intimidad sexual en decadencia .....
49	LECCIÓN 15. Apuntar saldos. ¿En el debe o en el haber? .....
52	LECCIÓN 16. Instancias de conciliación .....
55	LECCIÓN 17. El divorcio .....
58	LECCIÓN 18. Palabras finales .....
60	APÉNDICE Actividades prácticas. Para uno o para ambos .....
62	Ejercicios Kegel .....
72	Salvar Mi Relación 5 Fundamentos Preliminares.

El presente informe tiene por objeto prestar una ayuda a matrimonios que no están con problemas serios en la pareja pero que, si no prestan atención a algunas situaciones por las que están atravesando, con el tiempo los problemas serios podrían instalarse y desestabilizar a la pareja. O prestar ayuda a matrimonios que están en problemas serios, hayan hablado de separación o no.

Una vez que dos personas están establecidas en un vínculo matrimonial no deben bajar la guardia, no se trata de confiar en que el matrimonio perdure solo porque está rubricado en un papel legal y con ello tiene una especie de seguro contra todo riesgo. De ningún modo es así.

El matrimonio solo se afirma y fortalece en los hechos que se resuelven de común acuerdo cada día. Se vive en forma vertiginosa, muchas veces sin tiempo para detenerse a hablar de los conflictos de la vida cotidiana. O para detenerse a hablar de las frustraciones que cada uno experimenta.

Una pareja cuando se casa proyecta sus sueños en común. Andando el tiempo, muchos de esos sueños proyectados se hacen añicos. Y hay que ver cuánto influyen esos sueños postergados en el ánimo de cada uno de los miembros de la pareja. El hecho de no acostumbrarse a dialogar sobre los problemas que van surgiendo, por pequeños que sean, puede ser el detonante de verdaderas crisis matrimoniales.

Podrán haberse roto los sueños, pero lo peor que puede haber pasado es que se haya quebrado la comunicación, partícipe irrem-

plazable de la vida en común. Los encuentros que no se alimentan con el diálogo constructivo terminan siendo desencuentros, por más que se esté bajo el mismo techo.

**Salvar Mi Relación 6** Asimismo, el diálogo lleva implícito el escuchar al otro y el establecer una reciprocidad interpersonal. El poder expresarse sin un tono de voz imperativo a la vez que escuchar lo que tiene para expresar el otro es un acto que exige el respeto a las opiniones divergentes. Herir los sentimientos del otro con palabras puede ser tan grave como un golpe de puño.

El matrimonio ante todo es un espacio de convivencia, que debe ser respetado por ambas partes por más confianza que haya entre los dos. A veces las diferencias de criterios en las parejas son abismales y resurgen con fuerza una vez que han pasado los primeros tiempos de enamoramiento.

La cuestión es que ninguna de las partes se viole por las diferencias con el otro sino que pueda aceptarlas y mostrar su predisposición a resolver las dificultades, aunque existan emociones desagradables. Las diferencias no tienen por qué obstruir o restringir la comunicación de la pareja sino que, por el contrario, hay que tener en cuenta que la idea de simetría perfecta en una pareja resulta irrealizable.

Uno de los cambios más notables en la historia de los matrimonios quizás haya sido el que ha producido la independencia de las mujeres, tanto en lo económico como en lo social o en lo sexual. Ya son muchos los hombres que aceptan e incluso se sienten más aliviados con esos progresos de las mujeres. Pero también quedan hombres que aunque lo digan de la boca para afuera, en los hechos les cuesta aceptar que sus esposas sean más liberales. Tanto las mujeres como los hombres deben ser ellos mismos,

aunque estén unidos por un vínculo matrimonial. Cada ser humano debe conservar su espacio de libertad interior inalienable, sin sumisión ni siendo posesivo.

**Salvar Mi Relación** 7 El matrimonio no es una fusión del uno con el otro sino una integración, donde cada una de las partes conserva su propia esencia. Y donde desde el espacio interior de libertad se propende al desarrollo de la pareja. El vínculo del matrimonio podrá crecer y profundizarse en la medida en que cada uno de sus integrantes evolucione en lo individual. Nadie puede dialogar con el otro si primero no dialoga consigo mismo. Los matrimonios en la actualidad no siempre se constituyen entre una pareja que se casa por primera vez y juntos tienen su primer hijo.

Uno o ambos miembros de la pareja pueden haber tenido uniones anteriores y otro hijo u otros hijos. Y puede pasar que todos deban compartir un espacio de convivencia común, todo el tiempo o algunos días a la semana. Las familias ensambladas no son fáciles de ensamblar y requieren en primer lugar del mutuo acuerdo de los cónyuges.

También resulta muy difícil manejar la situación con los hijos cuando un matrimonio está en conflicto permanente y pensando en una separación. Las disputas adelante de los hijos no se recomiendan. Si son muy pequeños, hasta pueden sentir que son culpables por las permanentes agresiones entre sus padres a las que asisten.

En la mayoría de los matrimonios uno de los hechos que se considera como muy grave es la infidelidad. Cuando hay infidelidad quien ha sido engañado tiene dificultades para recuperar la confianza, aunque haya promesas de que el engaño no va a volver a suceder. El engañado puede sentir que está en juego su propia autovaloración. ¿Acaso se podrá perdonar la infidelidad?

**Salvar Mi Relación 8** Otras de las diferencias que suelen erosionar los cimientos de muchos matrimonios son las desigualdades económicas. El malestar puede darse porque uno de los miembros gana mucho más dinero que el otro.

O porque uno proviene de una familia adinerada y el otro no.

O porque el dinero escasea y se hace difícil cumplir con las aspiraciones o satisfacer las necesidades del hogar.

En cuanto a las adicciones de uno de los miembros de la pareja, más temprano que tarde serán motivo de conflicto: el cigarrillo o el alcohol en exceso, el juego compulsivo, el gastar dinero en forma compulsiva. Cuando las adicciones afectan la salud física del adicto, las personas que están al lado también suelen sufrir las consecuencias.

Y ni qué hablar cuando uno de los miembros de la pareja apuesta en cuanta sala de juegos de azar se le cruce por su camino. O va de shopping en forma frecuente, gastando más de la cuenta en cosas absolutamente innecesarias y superfluas. A veces hay situaciones de dolor y angustia en la pareja donde cada uno o uno de los dos tiene cierto sentimiento de soledad, como si se sintiera solo en medio de lo que está o están afrontando.

La muerte de un familiar querido, como puede ser la de uno de los padres, puede ser vivida por el hijo como un duelo interminable y difícil de atravesar. Su pareja reaccionará con sus defensas frente al padecimiento del otro.

O en casos donde uno de los integrantes de la pareja tiene depresión. Por más que el otro quiera acompañar muchas veces se hace difícil encontrar los propios recursos para hacer frente a la situación y no salir arrollado. Ya dijimos de la importancia de la comunicación para que el vínculo matrimonial pueda funcionar y retroalimentarse.

Y cuando se argumenta falta de tiempo para hablar es evidente que no se está queriendo escuchar al otro.

**Salvar Mi Relación 9** Podrán existir montones de obligaciones que insumen un tiempo considerable, pero de ninguna manera ello puede justificar que no quede un espacio para dialogar con la pareja. Las relaciones sexuales satisfactorias para ambos integrantes de la pareja son importantes para un buen matrimonio.

Existirán épocas donde por diversos motivos, de salud, de trabajo o lo que fuere, las relaciones sexuales quedan un poco relegadas. Lo problemático puede llegar a ser cuando el desinterés de una o de ambas partes se hace continuo y no encuentra motivación. Todo matrimonio que podríamos denominar “normal” tiene sus cosas buenas y sus cosas no tan buenas.

Lo importante sería que no predominen las cosas no tan buenas por sobre las cosas buenas. Tendrá que haber un equilibrio compensatorio. Y se debe tender a llenar la columna de saldos positivos y a vaciar la columna de saldos negativos, si es que se aspira a conseguir una óptima calidad de vida matrimonial. Cuando las cosas no están funcionando del todo bien hay que sentarse a negociar con la pareja y buscar los recursos de superación en común.

Habrà cosas que uno desea y que el otro no desea. Pero se puede transformar la dificultad en desafío, al permitir que cada uno se exprese con libertad y se llegue a la mejor solución que ambos puedan aspirar.

Si la negociación falla en forma rotunda, quizás una consulta psicológica pueda orientar para repensar e intentar mejorar la relación.

Por último, dedicamos unas cuantas páginas de "Salvar Mi Relación", a actividades prácticas, ejercicios que pueden hacerse para reflexionar sobre la pareja y sobre el rol que le cabe a cada uno de sus miembros.

**Salvar Mi Relación 10** Y apuntamos algunos ejercicios Kegel, que como bien se sabe son muy convenientes para ayudar a que la pasión no decaiga. En estos tiempos donde el divorcio es moneda corriente y donde a menudo se mira al matrimonio con una cierta incredulidad, prefiriéndose optar por la convivencia sin papeles legales quizás en la creencia de asumir menos presiones, consideramos que aún se puede apostar al matrimonio.

Las estadísticas muestran que las personas casadas son más fuertes anímicamente para luchar contra los avatares de la vida, tienen mejor salud física y emocional, tienden a las relaciones sociales proactivas, consiguen una mejor posición económica, viven mejor la vejez y mantienen una vida sexual mucho más activa, dicho esto en comparación a las personas que permanecen solas. No es poco, ¿verdad? Al fin, ¿cuál es el desafío que proponemos? Apostar al compromiso matrimonial aprendiendo a cuidar el vínculo de a dos, reconociendo los escollos, intercambiando pareceres y tomando las determinaciones que se consideren más adecuadas para seguir adelante.

Con las múltiples herramientas que proporcionaremos a lo largo de este informe, nos animamos a augurar la posibilidad de lograr matrimonios felices y duraderos. ¡A leer todas las lecciones y a animarse a actuar con compromiso!

**Salvar Mi Relación 11 LECCIÓN 1. ¿Sueño Hecho Añico?** Cuando una pareja decide contraer matrimonio tiene muchos sueños por



delante y ansía poder concretarlos. Pero andando el tiempo a veces las cosas no suceden como se preveían. Y a causa de esos sueños irrealizables la convivencia se empieza a desgastar y aparecen las grietas. Uno o ambos se sienten insatisfechos y poco motivados con la vida en común. Naturalmente, los problemas siempre van a existir.

Nadie está exento de tener problemas, menos aún los vínculos que implican a más de una persona, como es el caso de los matrimonios. Cuando se tropieza con conflictos, por más difíciles de resolver que parezcan, no tienen que significar que se va irremediabilmente camino al divorcio.

Lo que nunca ayuda a resolver los problemas es el hecho de que no se quieran ver y el hecho de que no se quiera hablar acerca de ellos. Y aquí sí nos referimos a lo que “nunca” ayuda. Nunca es una palabra que puede sonar muy determinante pero que en este caso es la adecuada.

Muchas veces se tiene la esperanza errónea alimentada por el dicho popular “ojos que no ven corazón que no siente”. Sin embargo, el primer paso para empezar a resolver cualquier problema es admitir que el problema existe y hablar al respecto con la pareja. A ninguno de los dos le debe quedar interrogantes por plantear. Y a ninguno de los dos le debe quedar por exponer sus pensamientos al respecto. Dilucidado el conflicto, no queda otro camino que intervenir en lo que sea para intentar hallar alguna solución, si es que se quiere seguir adelante con el matrimonio.

**Salvar Mi Relación 12** Si bien la pareja puede haber tenido sueños que andando el tiempo no se concretaron, también deben poder ver cuántos de esos sueños no perdieron su razón para uno de los miembros de la pareja. Por dar un ejemplo, quizás cuando se casaron soñaban con tener muchos hijos, a los dos les gustan los niños y era un sueño compartido. Luego la mujer perdió varios embarazos y no llegaron a tener hijos.

Y puede ser que uno de los dos viva esta situación como frustrante, mientras que el otro no tenga la misma sensación. O tal vez uno mantenga la esperanza de encontrar algún tipo de solución como puede ser adoptar un niño, mientras que el otro se encierre en la sensación de fracaso y no quiera salir de su pesimismo.

El conflicto puede sobrevenir cuando ambos no se disponen al diálogo, a expresar abiertamente sus frustraciones y sus miedos. Si cada uno sufre en silencio la situación, no lo habla con su compañero y no se contienen mutuamente, la falta de comunicación inevitablemente debilitará la relación.

Aunque el amor no se haya terminado, el hecho de no poder dialogar sobre los sentimientos más íntimos de cada uno puede abrir una brecha insalvable. Otros sueños pueden haber quedado en el camino, como el hecho de querer tener una casa propia con algunas comodidades. Los sueños materiales a veces no se pueden concretar a pesar del esfuerzo o requieren de más tiempo que el que se pensaba o preveía.

Puede suceder que ella piense que él no gana lo suficiente porque no pone demasiado empeño en progresar. O que él piense que ella no es lo suficientemente ahorrativa y por esa razón no hay esfuerzo que valga.

**Salvar Mi Relación 13** Los pensamientos de uno y de otro lado pueden ser variados, un mismo problema visto desde diferentes ópticas. Lo que no puede esperar si se quiere conservar la salud del vínculo es la explicitación de esos pensamientos, el diálogo franco acerca de lo que uno espera del otro, la escucha atenta sobre las razones del otro. Como consecuencia del diálogo fecundo, podrá surgir el acuerdo para actuar y buscar la forma de mejorar la situación.

También puede haber sueños individuales, importantes en particular para uno de los miembros de la pareja. Por ejemplo, uno quiere poder retomar los estudios para graduarse en la universidad y está dispuesto a hacer el esfuerzo sin descuidar las obligaciones que pueda tener dentro del matrimonio, como puede ser el hecho de tener que ocuparse de los hijos pequeños.

Si ese sueño de obtener un título universitario es tan importante para la persona, lo mejor que puede hacer su pareja es alentarle y apoyarlo para que intente concretar su sueño, para que no deje esfumar su sueño sin siquiera intentar llevarlo a cabo. Alentar los sueños de la pareja es un incentivo de confianza importantísimo para la persona que quiere concretar su sueño y crecer individualmente, así como también puede servir para desarrollar y fortalecer el vínculo matrimonial. Ambos pueden hablar sobre las metas que se propone cada uno y darles un lugar a esas metas dentro de los fines a los que tiende el matrimonio. Y así elaborar sueños compartidos, que algún día puedan hacerse realidad y enaltezcan el vínculo.

### **Salvar Mi Relación 14 LECCIÓN 2. Falta De Diálogo.**

Una relación entre dos personas se define por lo que se dice y por lo que se calla, por lo que se revela en virtud de la situación que se plantea. A veces el diálogo no puede ser tan preciso con las palabras, porque la personalidad de quien se expresa tiene limitaciones para poner en palabras lo que le pasa. Pero en el intercambio frente a frente acompañan a la palabra los gestos, como pueden ser un asentimiento con la cabeza, una mirada expresiva, una contracción de los labios, el movimiento en las manos.

Por eso es tan importante el diálogo cara a cara, porque se reciben sensaciones que completan lo que se quiere decir. Lo cierto es que la falta de diálogo en la pareja viene a constituirse en uno

de los mayores escollos. De por sí al no haber diálogo se suscita un problema. Al suscitarse un problema por falta de diálogo se generan problemas sucesivos que se expanden como por “efecto dominó”, provocando infinitos daños a la relación matrimonial. El diálogo entre los integrantes del matrimonio es el principal componente para participar de la vida en común.

Y si hablamos de diálogo, no se trata solo de que uno diga lo que piensa, el otro diga lo que piensa, y ahí termine la cosa. El diálogo construye, ese es su sentido fundamental. Alguien expresa su idea de un problema o lo que fuere de manera constructiva, el otro lo escucha atento y respetuoso, aunque no esté pensando lo mismo. Le responde en tono conciliador, puede ser haciéndole otra pregunta para entender mejor o disintiendo con lo que acaba de escuchar. Van a surgir elementos de conocimiento en común y elementos de conocimiento solo de una de las partes.

**Salvar Mi Relación 15** Tanto el que habla como el que escucha va actualizando la posibilidad de la comunicación paso a paso; o se expresa o se convierte en escucha. Puede haber necesidades de la pareja diferentes que deriven en conflicto. Las necesidades diferentes son normales en una relación de a dos, no tiene por qué existir en todo momento igualdad de criterios.

Pero el conflicto sobreviene cuando no se explicitan esas necesidades y con ello se genera malestar, incluso a veces por suposiciones erróneas. El conflicto sobreviene cuando cada uno elabora conjeturas por su lado y las da por sentadas sin fundamentarlas en el diálogo.

Quizás las necesidades de una de las partes no sean prioritarias para el otro, pero deben estar dichas e intercambiarse pareceres al respecto. Cada uno debe poder exponer sus pareceres y escuchar los pareceres del otro, intercambio básico para empezar a

encontrar las soluciones a los problemas. Puede suceder que lo que está diciendo una parte al otro le parezca descabellado.

Pero hay que esforzarse por escuchar los argumentos y no tratar de imponer un punto de vista particular sin dejar hablar al otro. La riqueza del diálogo está en que se va retroalimentando con opiniones a veces divergentes, pero que en algún punto pueden encontrarse para constituir una opinión nueva, que sirva y que contente a los dos integrantes de la conversación.

Este ejercicio de diálogo constructivo es la base de cualquier matrimonio que quiera comprometerse verdaderamente en la relación, trabajando y perseverando para dar solución a los conflictos que se presentan a diario. Las parejas que perduran con un vínculo sólido se mantienen porque ejercitan el diálogo permanentemente. El diálogo debe ser lo primero que se comparte en lo cotidiano de una relación matrimonial.

**Salvar Mi Relación 16** El diálogo verdadero no tiene por qué contraponerse al disenso. El hecho de poder aceptar y disfrutar lo que la otra persona es, justamente se constituye en lo que enriquece la relación por el aprendizaje que proporciona. Y sobre ese aprendizaje se puede ir cimentando el vínculo matrimonial. Conversar con la pareja representa todo un ejercicio mutuo de aprendizaje, que tiende al arte de entenderse por medio de la palabra. La comunicación conlleva dedicación y entrega, con sus ventajas.

Y con ciertas desventajas, por supuesto, porque no siempre se escuchará lo que se pretende escuchar. Lo importante es tanto aprender a verbalizar los sentimientos como aprender a escuchar al otro.

**Salvar Mi Relación 17** LECCIÓN 3. El Respeto Mutuo y La Aceptación Del Otro. Si antes nos referíamos al diálogo, en estrecha relación de contigüidad surge el respeto mutuo. Un matrimonio exitoso se sostiene con dos ingredientes básicos: el respeto y la admiración por el otro. Y el respeto y la admiración deben ser recíprocos. Si uno de los miembros de la pareja respeta y admira al otro pero a su vez no es respetado y admirado por su pareja, a no dudar que ese desequilibrio no propiciará un vínculo saludable. Alguien dijo algo así como que la pareja no es más que el deseo insoslayable de ayudar al otro para que sea quien es.

Y es allí donde se fundamenta el respeto hacia el otro. Cuando se quiere bien a una persona se lo incentiva a que se realice y se sienta bien consigo mismo. Asimismo, se espera ser incentivado por la otra persona para alcanzar el propio crecimiento. En un matrimonio exitoso cada uno de sus miembros tiene en cuenta al otro en sus planes. Pero no trata de incorporarlo a sus planes sino de invitarlo a hacer planes juntos.

El respeto también significa no querer pensar por el otro sino pedirle su opinión, disponerse a escuchar y prestarse a analizar su parecer con cautela. De ninguna manera hay que entender aquí el respeto como acatamiento o veneración al otro, porque ello pareciera que trae implícito cierto recelo y hasta temor. Muchas veces cuando se habla de respeto pareciera que se está aludiendo a una dura regla de cortesía.

**Salvar Mi Relación 18** Aquí se habla de respeto hacia el otro en el sentido de consideración hacia el otro, en el sentido de tenerlo en cuenta, en el sentido de querer saber qué le pasa, sobre todo en el sentido de escucharlo con respeto, tratando de entender lo que está queriendo decir. En el respeto hacia el otro no cabe ni siquiera una descalificación, porque aunque no se esté de acuerdo

con una opinión o con una actitud, la predisposición debe ser hacia el intento de comprender y de aceptar la diferencia. Hay que tener en cuenta que en un matrimonio hay dos personas en juego, que pueden haber tenido una educación y vivencias absolutamente diferentes.

Y la manera en cómo se ha sido educado influye mucho en las reacciones que se tengan y en la predisposición a dialogar. Cada uno proviene de una clase social, de una condición económica, de una procedencia étnica, de una procedencia religiosa, de una procedencia política o de lo que fuere.

A veces a un miembro de la pareja se le hace difícil tolerar la diferencia que puede ser abismal con su ideología, que a grosso modo puede parecer imposible de compatibilizar. Justamente, la capacidad de tolerar debe nacer del respeto hacia el otro, en este caso a la pareja. Y el respeto debe ser demostrado con las palabras y también con las actitudes que se propician.

Se respeta al otro porque se confía en el otro, no hay otra manera. Y del respeto mutuo nace el compromiso en el otro y en la relación que se tiene con el otro. Cuando hay respeto por el otro hay disfrute por el crecimiento del otro, y viceversa.

**Salvar Mi Relación 19** Lo ideal sería que el respeto viniera implícito con el matrimonio. Sin embargo, la experiencia demuestra que muchas veces no es así. Hay parejas que durante el noviazgo no hablan sobre las incompatibilidades porque les parece que así conservarán mejor la continuidad de la pareja y que con el matrimonio se subsanarán las diferencias.

Por el contrario, una vez que pasa el enamoramiento y comienzan a quedar expuestas las diferencias, suelen sobrevenir las disputas hasta por las cosas más nimias. Y suele suceder que con la confianza que se ha adquirido hacia el otro se ha perdido el respeto y se usan palabras hirientes. Las discusiones pueden venir bien para lograr entenderse, siempre que se hagan en un marco de

respeto mutuo. Volvemos al respeto, porque cuando uno o ambos utilizan la agresión verbal o por medio de actitudes, la relación puede sufrir un deterioro que se haga muy difícil de recomponer.

Cada uno debe respetar al otro y respetarse a sí mismo, y desde ese lugar propiciar la discusión que sea necesaria, reconociendo que hay un problema al que se le debe intentar encontrar una solución entre los dos.

Vale aclarar que discutir no tiene que basarse en contradecir al otro sino en analizar los pro y contra de una proposición determinada. El respeto hacia el otro también propicia la mirada positiva. Si alguien se predispone a respetar al otro es porque está dispuesto a escucharlo, a explorar otras respuestas distintas a las propias y a actuar con flexibilidad, aceptando puntos de vista que puedan ser diferentes a los propios pero sobre los que se pueda trabajar en común.

### **Salvar Mi Relación 20 LECCIÓN 4. ¿Resulta Inevitable El Desgaste Del Matrimonio?**

Cuando se inicia una relación sentimental entre dos personas que se gustan y se desean, el ánimo está exultante y pareciera que el goce de estar juntos nunca va a acabar. Los primeros meses y hasta casi transcurrido un año, ambos pueden mostrarse sinceramente felices de estar juntos y prometerse seguir unidos por el resto de la vida. Y no es que quieran hacer promesas vanas sino que lo sienten de ese modo.

El idilio de dos seres que se aman y se prometen amor eterno es una etapa muy hermosa y llena de esperanzas, por cierto, que hasta puede coronarse con una bella luna de miel. Ahora bien, no es que una vez que los enamorados se casen se termine el idilio y



empiecen a sucederse los problemas. O que dejen de mostrar sus mejores cualidades para mostrar su parte más oscura.

Lo habitual es que los primeros tiempos del matrimonio se revaliden los deseos mutuos de estar juntos y disfrutar de la vida en común, aunque en cierta forma los galanteos de antaño empiecen a ser relegados. Resulta natural que en los primeros tiempos de vida en común surjan inconvenientes.

Ya cada uno no volverá a su casa de soltero y se distanciará de los problemas. Habrá que resolver juntos y es ahí donde el matrimonio se va a poner a prueba. De ser dos individualidades a proyectar metas maritales hay una distancia considerable. Y aquí no tenemos por qué echar una mirada pesimista a la cuestión, sino más bien una mirada realista. Más allá de compartir, cada uno va a necesitar su espacio. Y quizás pronto venga un hijo o más hijos.

**Salvar Mi Relación 21** Cada uno de los integrantes de la pareja irán definiendo sus roles. Puede ser que uno trabaje más afuera, o que ambos trabajen fuera del hogar, pero que de todos modos haya tareas ineludibles en la casa que haya que acordar su realización. La vida matrimonial puede hacerse cada vez más compleja.

En poco tiempo se tendrá la sensación de que ha quedado muy atrás la época del romance y de la luna de miel. ¡Y claro, ya no se es el mismo! Se ha madurado, hay otros intereses, hay otras prioridades que atender en la vida.

La convivencia no tiene por qué parecerse a la época del noviazgo, de hecho hay una evolución significativa. Ninguno de los dos es el mismo de antes, ha tenido cambios y, de acuerdo a cómo los haya ido procesando, podrá estar mejor o peor ubicado. Y viene el arduo trabajo en conjunto.

La convivencia encierra otro compromiso, un hábitat común donde surgen desacuerdos y deben dirimirse los conflictos en bien de ambos. Y la mejor forma de afrontar las controversias que surjan es hablando mucho. Hay que pensar hacia delante, en lo que se está viviendo y en lo que vendrá.

Añorar la época del noviazgo, que se recuerda como perfecta y sin inconvenientes, no es útil para seguir construyendo. Se podrá recordar esa época con simpatía y emoción, lo que no tiene sentido es que se pretenda volver a vivirla como si no hubiese transcurrido el tiempo. Ya pasó.

Hay quienes sostienen que el matrimonio tiene un ciclo de supervivencia porque llegado un momento es inevitable la crisis. Algunos aluden a la crisis de la mitad del matrimonio. O puede haber un período de apatía y estancamiento de la relación, que no se sabe en qué terminará.

**Salvar Mi Relación 22** De acuerdo a lo que se puede comprobar por la experiencia, no todos los matrimonios tienen un ciclo de supervivencia. Si sigue existiendo amor, muchas parejas incluso pueden atravesar una crisis y luego volver a revivir la pasión de otros tiempos. Hay matrimonios que perduran en el tiempo, que aunque han atravesado crisis supieron actuar para resolverlas. Indudablemente, han podido sortear esas crisis porque han podido comunicarse en forma inteligente y buscar soluciones en conjunto.

¿Resulta inevitable desgaste del matrimonio?, nos preguntábamos en el título de esta lección. Y hay dos respuestas, opuestas pero posibles: Una respuesta: El matrimonio no tiene por qué consumirse conforme pasa el tiempo. Otra respuesta: No se puede evitar que el matrimonio tenga un desgaste y se corrompa.

Por nuestra parte, depositamos la confianza en la primera respuesta: el matrimonio no tiene por qué consumirse conforme pasa el tiempo. Aunque para que persista en buenas condiciones el matrimonio debe alimentarse día a día, con el compromiso, con el respeto, con el disfrute, con las alegrías, con la complicidad, con la admiración mutua. Hagamos las salvedades del caso. Para que el matrimonio no decaiga y se extinga conforme pasa el tiempo ambos miembros de la pareja tienen que tener en claro la meta en común, así como enfocarse en lograr los objetivos que se propongan para alcanzar esa meta.

**Salvar Mi Relación 23** Deben establecer acciones concretas en pos de la meta, definir las prioridades e ir siguiendo las acciones paso a paso. Dicho así parece una receta donde se mezclan los ingredientes y ya está. No somos ingenuos, sabemos que la estabilidad matrimonial no es tan sencilla de lograr. Volvemos a rescatar el diálogo, que es la mejor manera de entenderse y de articular la mejor solución posible.

**Salvar Mi Relación 24** LECCIÓN 5. Cuando Influye El Cambio De La Mujer. La mujer ha venido protagonizando grandes cambios en su rol social y en su rol hogareño. Dice el pensador Cornelius Castoriadis al respecto: “La transformación social e histórica más importante de la época contemporánea no es la Revolución Rusa ni la revolución burocrática en China, sino el cambio de situación de la mujer y de su papel en la sociedad”. Qué halago para las mujeres, ¿no?

Lo cierto es que los avances en los diferentes roles que desempeña hoy la mujer en sus actividades cotidianas significan que forma un equipo con el hombre, con el compañero. Ambos tienen las mismas responsabilidades en la casa, en el trabajo, en la cama, ante los chicos, en los diferentes círculos sociales.

Y un equipo no para competir sino para tirar los dos del mismo carro. De ser una buena esposa dedicada a la casa, a su marido y a los hijos, desplegó todos sus recursos hasta que ningún papel en la vida le resultó ajeno. Lo que podría significar un respiro para la pareja, porque en buena medida se reparte mejor la carga, en muchos casos suscita roces y no pocos inconvenientes en la relación marital.

A veces una mujer que trabaja gana más que su marido. O estudia, obtiene un título universitario y con ello se desempeña en un trabajo profesional reconocido, acorde a sus gustos y aptitudes. Los horarios de trabajo de la mujer pueden llegar a ser tan extensos o más que los de su pareja, lo que hace que las tareas de la casa y el cuidado de los niños deba delegarse a otra persona o se compartan las tareas del hogar con el marido.

**Salvar Mi Relación 25** La cuestión es que cuando se generan estas situaciones no tienen porqué dejar lugar a equívocos. Se debe hablar acerca de las tareas y de las responsabilidades que le caben a cada uno.

¿Quién lleva los niños a la escuela y quién los retira?

¿Quién les ayuda a los niños en las tareas escolares?

¿Quién se ocupa de las compras hogareñas?

¿Quién cocina?

¿Quién lava los platos?

¿Quién se acuerda de poner a funcionar el lavarropas?

¿Quién limpia el baño?

En fin, las responsabilidades sobre las distintas tareas deben explicitarse muy bien, aunque en algún momento pueda haber cambios acordados. Lamentablemente, todavía existen diferencias entre lo que ganan ellos y lo que ganan ellas por igual trabajo e igual cantidad de horas, así como las responsabilidades en las tareas del hogar siguen recayendo más sobre las mujeres.

La verdad es que es muy raro que el marido limpie el baño, por ejemplo. A veces la actitud del hombre hacia su propia esposa es comprensible y a veces no lo es tanto. A la mujer le puede costar que su marido entienda que están en iguales condiciones para asumir las tareas del hogar. Con buenos modos y con gestos prácticos, tiene que hacerle entender al marido que está muy contenta con poder colaborar con la economía con el aporte de su trabajo remunerado, pero que algunas tareas de la casa deben repartirse con equidad.

**Salvar Mi Relación 26** En cuanto a la intimidad de la pareja, las mujeres también deciden y exigen. Por citar algunas decisiones importantes, las mujeres deciden sus embarazos, les interesa obtener placer en la cama, toman la iniciativa erótica y seducen cuando quieren y en el momento que les interesa.

Y si bien los hombres también pueden obtener mejores beneficios con este cambio, a muchos les cuesta aceptar la independencia sexual de sus propias mujeres. Hay hombres que se adaptan muy bien a los cambios de la mujer, incluso no les molesta que ellas ganen más que ellos o que tengan puestos más importantes.

Sin embargo, aún quedan hombres que sienten menoscabado su poder, tanto en su función de padres, como en su función de maridos. Y en algún momento presentan hostilidades por ello.

Volvemos a lo que decíamos antes acerca de la cultura en que ha sido educada una persona. Las madres de no muchas generaciones atrás educaban a sus hijos y a sus hijas de diferentes maneras, a ellos no les exigían las tareas de la casa mientras que las mujeres desde edad temprana aprendían los quehaceres, servían al papá y hasta a los hermanos varones. Una vez más, se requiere dialogar mucho sobre estas cuestiones domésticas para limar las asperezas que puedan existir.

Se habla de una sociedad conyugal y se debe obrar en consecuencia, cuidando los intereses de las dos partes. Para que la relación matrimonial se fortalezca y perdure se debe comprender el esfuerzo de ambos en sus obligaciones respectivas.

El hombre debe encontrar un apoyo en su mujer y la mujer debe encontrar un apoyo en el hombre, mancomunados en llevar adelante la relación sin que nadie se sienta que le toca transportar una carga mayor. Y de parte del hombre, aceptando que su mujer puede tener capacidad para ascender en el trabajo, situación que no debe provocar celos sino que debe constituir un motivo para reconocer los méritos y brindar su apoyo solidario.

### **Salvar Mi Relación 27 LECCIÓN 6. A No Despersonalizarse.**

El matrimonio no implica una correspondencia absoluta de intereses, pensamientos, gustos, ideas. No debe ser ni una dependencia de una de las partes ni una dependencia mutua. No debe confundirse con posesividad de una parte y entrega incondicional de la otra, porque el estado civil "casado" de ninguna manera está reñido con el ser uno mismo. Suele producirse un error común cuando uno de los integrantes de la pareja renuncia a su forma de ser para encajar totalmente en el otro, para poder ver el mundo de la misma manera, sin un sí ni un no.

Cuando en el vínculo matrimonial predominan las emociones desagradables como pasividad, celos, dependencia, sofocación, sumisión, conformidad, posesión, imitación, hay que plantearse que la relación no ha logrado encontrar su equilibrio y puede peligrar su supervivencia.

Por lo general cuando suceden estas emociones desagradables hay cuestiones individuales de personalidad que deben resolverse cuanto antes. Por un lado existe una personalidad muy fuerte aunque insegura, por algo se manifiesta posesiva.

Y por el otro lado se entrevé una personalidad que se somete en un grado cercano a la servidumbre. Ambas partes requieren cambios radicales en sus actitudes, si es que quieren que el vínculo matrimonial sea sano y pueda desarrollarse en bien de los dos. A las claras se puede deducir que la persona que se presta a la dependencia sin siquiera reaccionar está mostrando falta de autovaloración y falta de confianza en sí misma.

Sin embargo, la otra parte, que se muestra posesiva y celosa, también está mostrando falta de autovaloración y falta de confianza en sí misma.

**Salvar Mi Relación 28** Para que exista una persona posesiva ha tenido que haber un sumiso y viceversa. Quizás una terapia psicológica individual pueda ser lo mejor para empezar por confrontar y transformar esas emociones desagradables, que no benefician a la propia persona y menos aún a la relación de la pareja.

A veces una persona logra superar esos escollos en poco tiempo, o a veces le lleva un largo proceso de autoconocimiento hacia un cambio positivo. Lo importante es estar abiertos a explorarse, a reconocer las dificultades propias y a intentar modificar todo

aquello que daña a la propia persona y, por ende, a sus relaciones afectivas.

Puede constituirse en conflicto futuro reconocer los propios errores que dañan la relación, pedir disculpas, prometer cambiar y luego que pasa la tormenta seguir como si tal cosa. Sin hacer los cambios necesarios más temprano que tarde los conflictos suscitados regresarán, tal vez con más fuerza que antes. Cuando hay despersonalización predomina el deseo de complacer a los otros porque no se puede poner un límite.

Y es una tarea difícil revertir esta actitud que viene desde la infancia, incluso muchas veces la persona ni siquiera se impone el propósito de cambiar porque cree que no va a poder. Y la verdad es que cualquier persona tiene sus propios recursos para superarse, solo hace falta la voluntad y el esfuerzo para el cambio.

En los primeros años de sus vidas las personas empiezan a tener su lugar en el mundo. Se reciben enseñanzas y se aprende de lo que se recibe. Y muchas veces lo que se aprende no resulta facilitador para la vida de la persona y le provoca inconvenientes en su desarrollo evolutivo. Pero llega un momento que cada cual es responsable de sí mismo y debe hacerse cargo de ello.

**Salvar Mi Relación 29** Al menos si no quiere transitar por una vida de estrés permanente, de miedos, de ansiedad, de inseguridades, de culpas, de enojos, se deben aprender nuevas formas de hacer frente a los problemas.

A propósito de las culpas y de los enojos que una persona desarrolla hacia sí misma, no le hacen nada bien a sí misma ni propician un buen vínculo matrimonial.

En todo caso si se admite que se está en un error, que quizás se arrastra desde hace años, esto no debe generar sentimiento de



culpa como si se tratase de un delito. Hay que reconocer los problemas propios, hacerse cargo de las propias responsabilidades e intentar un proceso de cambio favorable.

En el matrimonio se va hacia adelante de a dos. Si uno de los dos se queda u otro avanza demasiado rápido, la tendencia es hacia el desequilibrio. Muchas veces encontrar el punto de equilibrio en la pareja implica corregir los desequilibrios personales, para recién poder resolver las dificultades juntos. Asimismo, una persona que adquiere confianza en sí misma se vuelve positiva y confiada y, por ende, termina transformándose en más atractiva y necesaria para su pareja.

### **Salvar Mi Relación 30 LECCIÓN 7. Las Familias Ensambladas.**

Cuando en un matrimonio existen hijos de uno o de ambos miembros de la pareja, a los que muchas veces se suman hijos en común, no es fácil afrontar conflictos de índole diversa que puedan presentarse.

Como primera recomendación se puede decir que el papel fundamental de conciliación lo debe jugar la pareja en conjunto, hablando mucho entre ellos, poniéndose de acuerdo en las decisiones a tomar, a la vez que siendo claros y coherentes en el discurso ante los hijos.

Las parejas ensambladas suelen tener más o menos complejidad, de acuerdo a los casos. Puede ser que exista algún hijo en común del matrimonio y otro hijo de uno de los miembros de la pareja. O puede ser que existan los hijos en común, los hijos de una de las partes y los hijos de la otra de las partes. O que existan hijos de matrimonios anteriores y no haya hijos en común.

Y aún puede ser más compleja la situación cuando los hijos de anteriores matrimonios que se suman a la actual familia son adolescentes, que muchas veces han sido educados con otras reglas diferentes a las que se les trata de imponer en la nueva familia. Una pareja que se decide a vivir juntos ya tiene que conocer a los hijos de quien será su cónyuge y saber con los problemas que se puede enfrentar. Lo mejor sería que una familia que va a ensamblarse se conozca lo suficiente como para prever si la cosa puede funcionar. Pero a veces no todo se da como se quisiera. O se presentan los problemas pero se tiene la esperanza que podrán solucionarse.

Puede suceder que dos personas se conozcan, se enamoren, empiecen a conocer los vínculos familiares del otro y en algún momento decidan irse a vivir juntos, a pesar de presentir los escollos con los que tropezarán.

**Salvar Mi Relación 31** El amor puede ser más fuerte que cualquier otro problema que se adivina desde el comienzo, habrá que ver si luego podrán sentar bases tan sólidas como para perdurar.

La habilidad para controlar los problemas que puedan surgir en la convivencia va a depender de los dos integrantes de la pareja. Hará falta mucho diálogo, razonamiento sobre la situación y acuerdos para llevar adelante a la familia. Pero antes que nada los que se tienen que poner de acuerdo son los padres, que deben tender a mostrarse ante los hijos sin fisuras y no prestarse a ningún tipo de manipulaciones.

Emociones que angustian como los celos deben tratarse con cada hijo en particular, o en familia cuando la situación lo requiera.

No olvidemos que los hijos que son de relaciones anteriores al matrimonio también tienen otro padre u otra madre, que no integrará la familia ensamblada pero podrá influir mucho en la conducta de los hijos y en otras cuestiones.

Habrá que estar atentos a las situaciones que generen tensión y no permitir que se tornen destructivas, encontrando la forma de resolverlas a tiempo. Ni dejarse manejar como marionetas ni intentar imponer un punto de vista propio.

Será necesario hallar el justo equilibrio para conformar a todas las partes, siempre que eso sea posible. Y si no es posible alcanzar el equilibrio porque alguna de las partes se niega rotundamente a ello y no quiere pactar ni siquiera una tregua, habrá que enfrentar el conflicto intentando preservar la salud del matrimonio.

En las familias ensambladas se deben atender las necesidades de varias personas, que a veces tienen intereses contrapuestos difíciles de conciliar.

**Salvar Mi Relación 32** Y puede haber algún integrante más obcecado, que se niegue a entrar en razones y no haga más que poner palos en la rueda a la estabilidad familiar. Pero aquí el foco de la cuestión debe estar puesto en superar las pruebas adversas y hacer prosperar el nuevo matrimonio.

Los integrantes de la pareja tienen que tener en claro hacia dónde se dirigen y trabajar juntos en ese sentido, no dejando pasar los problemas sino enfrentándolos, antes que los problemas prosperen y se tornen inmanejables. Los padres son los adultos, en ese sentido deben imponer las reglas y brindar seguridad a los hijos.

La prioridad debe ser afianzar el vínculo matrimonial, aportando mucha dedicación y acuerdo al respecto. Si se afianza el vínculo

matrimonial basado en el respeto y la confianza mutua, será más fácil y motivador enfrentar los inconvenientes que puedan surgir en la vida cotidiana. Y entonces será posible sostener en el tiempo la promesa del destino compartido.

### **Salvar Mi Relación 33 LECCIÓN 8. Las Disputas y Los Niños.**

Cuando el matrimonio está atravesando una crisis aguda y tienen uno o más hijos, muchas veces sin darse cuenta con las disputas constantes a viva voz se empieza a crear un clima de inseguridad. Si los hijos son muy pequeños pueden llegar a tener la sensación de que ellos están en el medio de la disputa y hasta sentirse culpables de lo que está pasando.

Los hijos adolescentes tampoco la pasan nada bien cuando se rompe la estabilidad del hogar, hasta pueden cambiar para mal sus conductas en el colegio o con los amigos. Unos y otros sienten temores hacia lo que pueda llegar a suceder en el ámbito del hogar.

No resulta extraño escuchar que los padres no se separan porque están criando a sus hijos y no quieren afectarlos. Sin embargo, cuando la relación ya no tiene vuelta atrás y se ha creado un clima de agresión permanente, los niños para nada se verán favorecidos por un hogar de estas características.

Los hijos necesitan de parte de los adultos un ambiente contenedor. De nada sirve mostrarse juntos si no se les puede dar seguridad. Andando el tiempo, los hijos pueden llegar a comprobar qué poco favor les hicieron sus padres al permanecer bajo el mismo techo, peleando constantemente y recriminándose hasta por tonterías.

Los consultorios de los psicoanalistas albergan muchas de estas almas atormentadas, que cuando aún no tenían capacidad para entender los problemas de los adultos se vieron envueltos en verdaderas guerras de violencia verbal y hasta física.

**Salvar Mi Relación 34** Con esto estamos queriendo decir que no tiene ningún sentido positivo mantener un matrimonio en debacle solo por el hecho de que hay hijos de por medio. Ni la violencia verbal ni la violencia física deben instalarse en un matrimonio, menos aún involucrar a los hijos en dichas situaciones.

Lo cierto es que lo mejor que pueden hacer los matrimonios en crisis es acordar entre ellos cómo van a encarar la situación e intentar hablar con los hijos, en lo posible mostrándose los dos juntos para darles explicaciones y responder a sus inquietudes.

No se trata de explicarles el trasfondo de la crisis o situaciones que por ahí no están en condiciones de entender, sino más que nada se trata de darles seguridad. Asegurarles que están intentando que las cosas mejoren pero que si papá y mamá se separan jamás ellos perderán el cariño de parte de ninguno de los dos. No exponer acusaciones entre la pareja ante los hijos.

Demostrarles con palabras y con gestos que se los quiere mucho y que ese amor con ellos no va a cambiar por nada que pueda ocurrir. Y jamás involucrarlos en las disputas matrimoniales ni ponerlos en la disyuntiva de decidir ponerse del lado del padre o del lado de la madre.

Ambos padres más que nunca deben renovar su interés por las actividades que despliegan los hijos. Si tienen actos en el colegio,

practican un deporte, tienen fiestas de cumpleaños de los compañeros, la rutina no debe ser alterada y uno o ambos padres deben estar dispuestos a acompañarlos.

Tampoco se deben cambiar sus horarios de comidas ni el horario de irse a dormir. Las necesidades de los hijos deben contemplarse a pesar de la crisis matrimonial.

### **Salvar Mi Relación 35 LECCIÓN 9. El Engaño... ¿Se Perdona?**

Si venimos haciendo hincapié en que la pareja se sostiene en el respeto y el compromiso hacia el otro, ¿cómo pensar entonces la infidelidad?

Cuando hay engaño de uno de los miembros de la pareja y el otro se entera, porque el cónyuge toma la decisión de decírselo o porque se empieza a sospechar hasta que se descubre, difícilmente las cosas vuelvan a ser como eran antes. La buena fe y la opinión del otro ya serán puestas en tela de juicio.

No hay dudas de que se trata de una situación muy difícil de tratar. De todos modos, habrá que ver cómo sucedieron las cosas antes de tirar el matrimonio por la borda, sobre todo cuando aún existe el amor.

La persona que se entera del engaño de su pareja en un primer momento puede tener reacciones intempestivas o entrar en un estado de shock que le impida pensar con claridad. Podrá gritar, llorar, pedir explicaciones, acusar; es lógico que reacciones así. Saldrán a la luz sentimientos de impotencia, de desvalorización, los enojos. La recomendación sería que tras el ataque de ira se intente aclarar la mente y procesar los hechos antes de tomar cualquier decisión terminante.

Cuando se está en estado de cólera, así sea una reacción que se cree justificada, no es un buen momento para resolver nada. Si las circunstancias se dan como para poder sentarse a hablar, sería conveniente, aunque duela, preguntarle a la pareja como para tratar de entender aunque sea mínimamente.

No vamos a decir que haya razones que justifiquen una infidelidad, pero habrá que evaluar el momento por el cual está atravesando la pareja. Tal vez la relación venía deteriorándose desde hacía tiempo y había un cierto vacío. Por ahí ya hubo avisos anteriores de que esto podía pasar y se trató de ignorar la situación.

**Salvar Mi Relación 36** Hay quienes optan por irse de la casa por un tiempo o le piden al cónyuge que se vaya, para poder estar solos y reflexionar sobre qué se hará.

Si ambos están convencidos de que tienen que recomponer el vínculo porque se aman, quizás lo mejor es que permanezcan con sus rutinas bajo el mismo techo, para juntos intentar encontrar una salida. O si intentan una separación puede ser como algo provisorio, hasta que cada uno aclare sus pensamientos y estén en condiciones de decidir qué es lo que realmente quieren hacer.

Cada uno deberá manifestar lo que realmente desea, sin miedos u ocultamientos o sentimientos reprimidos. Lo único que puede facilitar una oportunidad de reconciliación es el hablar mucho y aclarar las cosas en todo lo que se pueda, sin por ello herir al otro.

Quizás si quien traicionó a su pareja se muestra dispuesto a hablar de lo que le sucedió, a responder preguntas acerca de su infidelidad, a expresar sincero arrepentimiento, a no ver más al

amante, quizás de esa manera se empiece a labrar una reconciliación.

Ambos tienen que estar predispuestos a un cambio positivo, para poder barajar y dar de nuevo. La persona que ha sido engañada no va a ser fácil que recomponga su confianza, hasta hay quienes no vuelven a confiar ni siquiera en otra pareja.

Puede haber hijos pequeños y en ese caso aún será más difícil resolver una separación. Quizás se pueda concurrir a una asistencia psicológica individual. O quizás decidan encarar una terapia en pareja, si es que quieren darse la oportunidad de tener una mirada externa desapasionada del conflicto. Si ambos lo consienten, realizar una terapia de pareja puede ayudar mucho a aclarar la situación y propiciar alternativas para trabajar el problema con vistas al futuro.

**Salvar Mi Relación 37** Asimismo, quien ha sido engañado puede buscar sostén en los familiares o en los amigos que lo quieren bien, que están dispuestos a escuchar sin juzgar y a dar un abrazo cuando sea necesario. Se necesitarán los amigos que no quieran interponerse en la relación sino ayudar a estar bien. No suelen ser muchas las amistades o relaciones familiares a las que verdaderamente se les pueda abrir el corazón y dejar fluir las emociones.

No se trata de encontrar a alguien para que se muestre solidario dando la razón en todo o para pedirle consejos. Más bien se trata de encontrar a alguien dispuesto a escuchar, a acompañar en el desahogo y a no emitir juicios lapidarios y apresurados.



Lo cierto es que si en la pareja no ha sucedido el engaño hay que estar siempre en alerta para detectar y prevenir que pueda ocurrir. No es cuestión de perseguir al otro y controlarlo, sino de mantener la relación abierta al diálogo y a no ignorar los problemas para poder buscarles una solución.

En todos lados va a haber tentaciones para ambos, en el trabajo, en la calle, en el gimnasio. La cuestión es desactivar esas tentaciones con las mejores armas de seducción: renovando la emoción entre la pareja, no cayendo en la rutina, intentando pasar más tiempo en casa o haciendo actividades compartidas, escuchando lo que le pasa al otro y atendiendo sus peticiones.

### **Salvar Mi Relación 38 LECCIÓN 10. Cuando Los Problemas Surgen Por El Dinero.**

Las cuestiones de dinero rara vez tienen injerencia en el noviazgo pero empiezan a tener importancia vital durante el matrimonio.

A veces la pareja se conforma con dos personas que vienen de situaciones económicas muy diferentes y de acuerdo a ello estarán acostumbrados a manejar sus finanzas. Puede ser que una mujer no sea para nada ahorrativa porque se ha criado en la abundancia, cuando se casa y tiene que empezar a medir los gastos no se adapta a la situación y sigue derrochando.

También pueden surgir los problemas de dinero cuando uno de los miembros de la pareja trabaja y el otro no.

O cuando la mujer gana más que el hombre.

O cuando el hombre gana más que la mujer.

O cuando alguno en la pareja debe pasar una mensualidad a hijos de un matrimonio anterior.

O cuando uno de los cónyuges es demasiado avaro.

O cuando uno de los cónyuges se caracteriza por ser despilfarrador.

La cuestión es que el dinero ocupa su lugar de importancia en el matrimonio, como en todas las sociedades. Sobre todo porque el dinero suele venir vinculado al poder, lo que puede llegar a traer sus inconvenientes.

Para evitar suspicacias, la forma en que se maneja el dinero debe ser acordada por la pareja, lo más claramente posible. Se deben conocer las prioridades de cada uno con respecto al dinero y buscar una forma en que ambos se sientan satisfechos en cuanto a su manejo.

**Salvar Mi Relación 39** Si el marido trabaja fuera del hogar y la mujer trabaja en el hogar, ocupándose de los hijos y de las tareas de la casa, ambos deben tener decisión y poder planificar sobre el dinero que entra en el hogar.

En realidad, en cualquiera de los casos que mencionamos antes ambos miembros de la pareja deberían tener decisión y poder planificar sobre el dinero que entra en el hogar. Lo que puede suceder es que a veces uno de los dos está más entrenado para llevar adelante la distribución de la economía, cuestión que debe reconocerse y aprovecharse.

Lo ideal es todo lo referido al dinero se hable de antemano y se acuerde su destino. Que se expongan las necesidades del hogar y de todos sus miembros, que se manifieste si hay diferencias de criterios con respecto a esas necesidades para que, finalmente, se tomen las decisiones en conjunto, de a dos.

## **Salvar Mi Relación 40 LECCIÓN 11. Peligro! Un Adicto En La Pareja.**

No siempre cuando se contrae matrimonio se sabe de la adicción que pueda tener la pareja. O a veces se conoce pero no se imagina o no se quiere tomar conciencia de cuánto puede llegar a influir en la relación de convivencia.

Si se trata de adicciones como al alcohol, al tabaco o a las drogas, todas son muy autodestructivas. De hecho, está comprobado que son causas de muerte. Tanto el alcohol como el tabaco o las drogas (naturales o sintéticas) se convierten en adicciones cuando el cuerpo necesita las sustancias cada vez más.

Tan necesarias llegan a ser que la abstinencia o retiro de la toxicomanía puede generar irritabilidad y ansiedad. Lo cierto es que la persona que está al lado del adicto resulta una víctima. En su intento por querer ayudar puede llegar a sentir la frustración de no poder hacer nada.

Y las adicciones no son problemas que se puedan aceptar por más amor que haya, porque en un vínculo que aspira a ser saludable no se puede aceptar lo que es nocivo.

Realmente, la situación es más compleja de lo que parece. Resulta difícil que la persona salga por sí misma de las adicciones, no hay que olvidar que por lo general han llegado allí por un escape emocional, quizás por problemas irresueltos respecto a carencias afectivas en la niñez.

A veces se empieza a salir de la adicción y ante el menor contratiempo se vuelve a recaer. Sin embargo, hay recursos para abandonar o rehabilitarse de las adicciones con éxito, siempre que el

adicto quiera reconocer su problema y abordar un tratamiento programado y prolongado. Y allí es donde su pareja y su familia pueden constituirse en un apoyo emocional inconmensurable.

**Salvar Mi Relación 41** Existen otras adicciones que no provocan malestar físico porque no incorporan una sustancia al organismo, pero también resultan nocivas al implicar el apego a una conducta determinada.

En el caso del jugador compulsivo hay una adicción que a veces la persona que está al lado no detecta enseguida porque se suele ocultar. Tanto la mujer como el hombre pueden ser adictos a los juegos de azar y despilfarrar el dinero irremediablemente.

Y así como en el caso del alcohol, el tabaco o la droga, el cuerpo pide cada vez más, en el caso del juego también se crea la necesidad y la persona empieza a ser condicionada por esa necesidad, a tal punto de descuidar obligaciones familiares por el juego.

El comprar compulsivamente también se considera una adicción, que puede afectar de manera negativa la relación de la pareja. En una sociedad de consumo como la que se vive podría parecer que ser comprador compulsivo es normal y hasta puede verse como una gracia, pero cuando se tiene la necesidad imperiosa de gastar más y más dinero en adquisiciones innecesarias y superfluas, dinero que por ahí se está quitando a las necesidades básicas del hogar, ya estamos ante un problema.

Y aunque parezca que es una actitud fácil de cambiar cuando se entra en razones, la persona que está al lado del comprador compulsivo puede llegar a esperar en vano un cambio verdadero y duradero.

Otra adicción que también puede provocar problemas en el matrimonio es la compulsión a la comida, que llega a provocar un exceso de peso considerable. La obesidad es una enfermedad que trae inconvenientes graves a la salud, como hipertensión, diabetes, problemas en las piernas que hasta pueden impedir desplazarse.

**Salvar Mi Relación 42** Quien está al lado del obeso también se convierte en una víctima, que asiste al derrumbe en la salud de la persona que quiere aunque se suele ver impedido de prestarle su ayuda. El que come compulsivamente suele llegar a mentir, a comer a escondidas en exceso y luego negarlo. Y se hace muy difícil encontrar la forma de ayudarlo.

Y tan grave como la bulimia o el comer compulsivamente puede resultar la anorexia o desorden en la alimentación que propicia la delgadez extrema, con el consiguiente decaimiento del funcionamiento de todos los órganos.

Las adicciones resultan un escape a problemas irresueltos, son placeres efímeros y por ello seducen y atrapan, aunque luego terminan transformándose en daños a veces con características irreversibles. Si no se logra salir de las adicciones, por el bien de la persona y del matrimonio hay que buscar una ayuda externa para un tratamiento y cura o rehabilitación.

El problema se suscita porque muchas veces el adicto no se entera de su adicción hasta que no está sensiblemente perjudicado, ahí recién toma conciencia de su adicción y de la necesidad de buscar un tratamiento.

Se puede acudir a una terapia individual o recurrir a grupos de apoyo y reflexión. Hay grupos para dejar de fumar, para dejar de beber, para dejar el juego, para bajar de peso y para las distintas problemáticas compulsivas, donde el adicto escucha a otros que están en su misma situación y se ve reflejado.

Con la contención de los compañeros puede lograr controlar la adicción que lo está sometiendo. Y de esa manera comenzar a recuperar su bienestar y el bienestar de su matrimonio.

### **Salvar Mi Relación 43 LECCIÓN 12. La Falta De Tiempo Para La Comunicación De La Pareja.**

Cuando uno de los miembros de la pareja pasa muchas horas fuera de la casa no es extraño que comiencen los reproches.

Hay trabajos que tienen exigencias como trasladarse a otros sitios geográficos y trabajar allí por algún tiempo, lo que obliga a la persona a ausentarse por varios días del hogar. Por lo general estos trabajos son muy bien remunerados, lo que en principio pueden venir bien para los planes familiares, pueden permitir acceder a la casa propia, al auto o a cualquier otro bien que se precie.

Pero cuando la persona está mucho tiempo fuera de casa la verdad es que se pierde lo que pasa en su casa y su pareja puede sentir que debe resolver todos los problemas del hogar sin su colaboración.

También puede pasar que ambos trabajen muchas horas fuera de la casa, se encuentren cansados por las noches y cada vez hablen menos sobre las cuestiones de la pareja. La falta de tiempo para la comunicación de la pareja es común en estos días donde abun-

dan las presiones sociales, todo dependerá de lo que haga la pareja por no descuidar su comunicación. Ya sea que uno o ambos pasen mucho tiempo fuera de casa por el trabajo, siempre que sea posible se deben buscar los encuentros.

No basta estar comunicados por el teléfono celular a cada rato, que aunque puede ser un medio importante para saber lo que le pasa al otro adolece de la falta de contacto personal. Cuando cabe la posibilidad hay que ingeniárselas para programar algún encuentro en medio de la rutina laboral, un día a la semana se puede acordar para almorzar juntos en un lugar tranquilo.

**Salvar Mi Relación 44** O uno de los dos puede pasar por la oficina del otro a tomar un café y hablar aunque sea unos minutos. Cuando el trabajo fuera de la casa demanda muchas horas es bueno que se busque alguna integración entre los dos ámbitos.

Si hay falta de tiempo para la comunicación con la pareja, casi seguro que habrá falta de tiempo para el encuentro con los hijos. Si hay niños también hay que buscar la manera de que la persona que pasa muchas horas fuera del hogar por el trabajo no los vea solo cuando están dormidos.

Si durante la semana resulta imposible compaginar la agenda para tener encuentro con los niños, los fines de semana deben estar en buena parte de dedicados a ellos. Tampoco es bueno perderse los acontecimientos importantes para los chicos en el colegio o estar más tiempo con ellos si tienen algún problema de salud.

Y aunque no haya cantidad de tiempo para brindarles, darles calidad de tiempo, integrándose a sus juegos, hablando con ellos, escuchándolos, leyéndoles un cuento.

No se deben descuidar las necesidades afectivas de los niños así como hay que darles seguridad en todo momento, aunque el matrimonio esté atravesando por una crisis y haya riesgo de divorcio.

La cuestión es que la falta de tiempo para la comunicación con la pareja no puede tener excusas si se quiere crear lazos saludables. Ni siquiera la presión externa puede obrar como excusa, porque los afectos deben ser la prioridad. Habrá momentos en donde uno de los miembros de la pareja puede estar pasando momentos difíciles debido a la enfermedad de alguno de sus padres o incluso a la muerte.

Y necesita el acompañamiento de su pareja. Que en algún momento esté presente y contenga.

**Salvar Mi Relación 45** Cuando uno de los integrantes de la pareja nunca dispone de su tiempo cuando se le requiere, su tiempo que no está dando puede hacerle sentir al otro que no es importante para su persona.

Lo cierto es que si el otro no está como cada uno espera, se deben poder exponer los sentimientos que esa ausencia provoca y buscar alternativas para recuperar los encuentros y el diálogo.

¿Cómo hacer frente a la falta de tiempo para la comunicación de la pareja? No hay otra manera que encontrando ese tiempo, pensando en soluciones creativas para restablecer puentes de comunicación. Un matrimonio que no tiene tiempo para comunicarse nunca va a sostenerse como saludable y enriquecedor. A lo sumo durará, por comodidad, por los hijos, por intereses en común o por razones de índole práctica.



Pero el matrimonio no debe padecerse sino disfrutarse. Cada uno debe ser consciente de sus propios sentimientos y de los de su pareja.

### **Salvar Mi Relación 46** LECCIÓN 13. Sobrellevar Situaciones De Duelo y Depresión.

Frente a los obstáculos de la vida, cada uno de los integrantes de la pareja va reaccionando con sus rasgos de carácter, con sus propias defensas, con su estilo, de acuerdo a sus experiencias vividas. Como puede pasar, un familiar o allegado al que se quiere mucho puede morir. El dolor podrá ser inmenso para cualquiera en una situación semejante, pero hay quienes prolongan su etapa de duelo y no encuentran alivio a la pena.

Y hay quienes viven este sentimiento de forma introvertida mientras que otros lo comparten porque son extravertidos. Siempre se espera que el otro acompañe en el dolor, que esté con su presencia, con su escucha, con su contención.

Sin embargo, puede suceder que aparezcan sentimientos de impotencia de una parte y de enojo de la otra. Y que la relación empiece a deteriorarse y a provocar sentimientos de soledad en ambos. Un vacío profundo puede instalarse en la pareja, del cual será muy difícil que salgan si no hacen algo para ello. Hay que estar atentos a cuando no se puede lidiar con un duelo. Repensar dónde se está parado y desde qué lugar uno se dirige al otro.

Si uno o ambos en la pareja se dan cuenta que no pueden dejar de padecer, que el estado de ánimo incluso está deteriorando la salud, lo mejor va a ser que uno o ambos se dispongan a una consulta psicológica.

**Salvar Mi Relación 47** Algo similar puede pasar cuando uno de los integrantes del matrimonio está sufriendo una depresión.

La depresión puede ser más o menos grave, en cualquier caso deberá ser atendida cuando empiezan a experimentarse síntomas como el insomnio recurrente, las ganas de llorar sin motivo aparente, la ansiedad que no se puede controlar, el dormir más de la cuenta, la pérdida de apetito o la necesidad de comer compulsivamente, la falta de interés sexual, los pensamientos o actos suicidas.

Podrá ser uno de los dos el que sufre los síntomas de la depresión, pero si esta situación no logra revertirse en un corto tiempo empezarán los conflictos en el vínculo que se ha construido, por más sólido que fuera. Indudablemente, la calidad de vida del matrimonio decaerá en forma drástica y hasta puede ser en forma definitiva.

La persona que está al lado de un depresivo puede llegar a necesitar también atención para poder entender y manejarse frente al otro, para poder ayudarlo y ayudarse. No debe sentirse culpable por la situación ni actuar en forma compasiva.

Tampoco debe vivir su situación en soledad sino buscar compartir sus sentimientos preocupantes con familiares o amigos. Tiene que informarse todo lo posible de lo que le pasa a su pareja, para de esa manera poder buscar la ayuda necesaria.

Tanto en el primer caso que mencionamos, el duelo por la muerte de un ser querido, como en el segundo caso, la depresión de uno de los miembros de la pareja, son trances desagradables de hacer

frente para cualquier matrimonio, por más sólidas que sean sus bases.

**Salvar Mi Relación 48** Muchas veces uno de los miembros pierde la capacidad de diálogo y la otra parte, por más comprensiva que sea, se encuentra como ante un muro que no puede atravesar y la verdad es que se va aprendiendo con la marcha.

Quien está más entero y consciente de la situación será quien deba actuar. Si aún existe amor en el matrimonio tendrá que buscar los recursos para intentar salvar el vínculo.

**Salvar Mi Relación 49** LECCIÓN 14. La Intimidad Sexual En Decadencia.

A veces sucede que el noviazgo y los primeros tiempos del matrimonio son apasionados y luego se pasa al otro extremo, a la escasez o a la ausencia de encuentros íntimos. Y si estamos hablando de la importancia de la comunicación en la pareja, los encuentros íntimos vendrían a ser una forma de comunicación muy importante y saludable.

Es más, la pérdida del amor y de la intimidad sexual tienen sobre el matrimonio el efecto de una verdadera aplanadora.

A veces el hombre busca de tener sexo de cualquier manera, mientras que la mujer puede estar atravesando por alguna circunstancia que la aleja de ese deseo. Hay hombres que durante una situación de estrés muy demandante ansían tener relaciones

sexuales, mientras que muchas mujeres en idénticas situaciones disminuyen su deseo sexual.

Se dice que en ese sentido las necesidades de los hombres no son iguales a las necesidades de las mujeres, aunque en esto cada pareja es diferente. También hay circunstancias en la pareja que dificultan los encuentros íntimos, como pueden ser los bebés o los niños muy pequeños que requieren mucha atención. O uno de los integrantes de la pareja puede estar atravesando una depresión.

Se puede justificar la falta de ganas de tener relaciones sexuales en algún momento en particular, lo importante es que ello pueda hablarse. Cada uno tiene que expresar lo que les pasa y juntos buscar la forma de superar los inconvenientes.

**Salvar Mi Relación 50** Tampoco los encuentros sexuales deben transformarse en una rutina que se tiene que cumplir.

Las relaciones sexuales no deben ser un fin en sí mismo sino que se debe llegar al deseo mutuo con las palabras, con los gestos, con las caricias, con la verdadera conexión entre dos seres que se aman, que desean la autosatisfacción a la vez que la satisfacción del otro.

Asimismo, los encuentros íntimos no siempre tienen que ser mantener relaciones sexuales. Ambos pueden buscar juntos formas distintas de proporcionarse placer, como los baños, los masajes, la exploración de los cuerpos con las caricias, los juguetes eróticos.

Tienen que conocerse sus gustos, dejar de lado las inhibiciones, complacerse y complacer al otro. Sorprender al otro con propuestas audaces. Buscar el momento y crear el clima para dejar volar la imaginación en busca de reinventar la pasión.

Si verdaderamente se siente, hay que decir “te amo” con palabras y con gestos tanto como se pueda. Resulta gratificante sentir que el otro no ha olvidado pronunciar esas palabras a pesar de los años del matrimonio. O no se ha olvidado de besar en la boca, de acariciar todo el cuerpo.

Las parejas deben tener relaciones sexuales las veces que lo deseen y se sientan conectados para ello. A veces puede suceder que uno lo desee y el otro no. Se debe hablar, porque en la medida que estos temas se hablan abiertamente ambos empiezan a sentirse más cómodos para expresar lo que les pasa. Los momentos de intimidad sexual son para disfrutarlos y no para sentirlos como una obligación marital que no se puede eludir.

**Salvar Mi Relación 51** Ahora bien, un matrimonio no va a estar mejor porque tenga relaciones sexuales a diario o porque tenga relaciones sexuales una vez a la semana. Como en todo, lo que importa más que la cantidad es la calidad.

Lo que debe empezar a inquietar a la pareja es cuando uno nunca tiene ganas.

Y los fantasmas pueden empezar a rondar: ¿tendrá un amante?

Lo cierto es que la intimidad sexual de un matrimonio es fundamental. Podrá haber algún distanciamiento en ciertos períodos, sobre todo cuando son parejas de muchos años, pero en algún

momento tendrá que renovarse el deseo o el riesgo de la infidelidad encontrará sus motivos. Uno o ambos podrán buscar por fuera lo que les está faltando en el lecho conyugal.

### **Salvar Mi Relación 52 LECCIÓN 15. Apuntar Saldos. ¿En El Debe o En El Haber?**

Cuando hacemos cuentas podemos establecer dos columnas: un saldo a favor o saldo acreedor y un saldo en contra o saldo deudor.

Si bien el matrimonio no debe mirarse como una planilla de cálculos, establecer los saldos positivos o negativos puede servir para ver todo aquello que pueda estar saboteando la relación. Y para poner el esfuerzo en corregir esas cuentas negativas y lograr acreditarlas a favor. En base a lo que venimos aprendiendo en las diferentes lecciones, brindamos un listado de ambos saldos, que por supuesto no se agota aquí.

Cada uno puede pensar en su saldo a favor o en contra, para agregarlo a la lista.

Saldos acreedores o a favor: Compartir los sueños. Establecer metas posibles. Enfocarse en lograr resultados. Identificar los problemas. Establecer prioridades. Dialogar. Arrojar de sí las emociones negativas. Comprometerse. Concentrarse en los cambios positivos. Resolver los conflictos.

**Salvar Mi Relación 53** Desarrollarse en lo personal. Conocerse uno mismo.

Poder elegir. Aceptar las opiniones del otro. Renovar la intimidad de la pareja. Darse nuevas oportunidades. Hacerse responsables de los errores.

Buscar ayuda cuando sea necesario. Acordar con la pareja. Poner al matrimonio como prioridad. Planear actividades compartidas. Sorprender al otro. No dejar de lado en la relación el humor y lo lúdico. Compartir la risa. Renovar el romance. Saldo deudores o en contra: No escuchar lo que le pasa al otro. No aprender del otro. Tratar de imponer el punto de vista propio. Ser negativos. No atreverse a un cambio. Ignorar los conflictos. Ser agresivos. Ser dependientes del otro.

**Salvar Mi Relación 54** Ser posesivos de la pareja. Ser sumisos. No tener confianza en sí mismo. No confiar en el otro. Buscar culpables. Discutir solo por contradecir al otro. Hacer promesas de cambios positivos pero no cumplirlas. Herir valiéndose del humor o el menosprecio. Pensar que todo tiempo pasado fue mejor. Buscar la perfección. Querer resolver los problemas con rapidez y sin profundizar.

**Salvar Mi Relación 55** LECCIÓN 16. Instancias De Conciliación.

¿Cómo buscar la conciliación cuando hay una crisis en el matrimonio?

En primer lugar, ambos deben estar abiertos al diálogo y estar predispuestos a superar las dificultades que implica el entendimiento. Puede buscarse una instancia de conciliación por un problema en particular o porque hay varios problemas dando vueltas que necesitan ser analizados para acordar una solución.

No hay que dejar pasar el tiempo para intentar hallar una solución al conflicto que ya está instalado. No se trata de discutir tratando de alegar razones contra el parecer del otro. Más bien se trata de exponer el conflicto lo más ceñido a la realidad que se pueda, bajar posibles soluciones y luego hablar uno por vez para exponer sus criterios.

Se debe comenzar reconociendo el problema que se ha definido, para luego dar el punto de vista propio y escuchar el punto de vista del otro. Tan importante como expresarse es escuchar. No solo se debe escuchar al otro sino que hay que contestar haciendo referencia a lo que se escuchó, en un ida y vuelta que se vaya retroalimentando. Las instancias de conciliación no tienen que estar acotadas a un tiempo determinado. No es que haya que sentarse una hora a conciliar.

Puede pasar que la conciliación siga en otro momento porque no se llega a un acuerdo, que la conciliación quede abierta y se siga tratando el problema al día siguiente o el fin de semana, por ejemplo. O que hagan un impase en la negociación para salir a caminar y despejar la mente. Hay que buscar el lugar y el tiempo en que los dos puedan estar tranquilos, sin interrupciones de ningún tipo.



**Salvar Mi Relación 56** Si hay chicos puede ser adecuado a la noche, cuando ya se han ido a dormir. Conviene ubicarse en un lugar diferente al dormitorio.

Quizás la cocina venga bien, café o copa de vino de por medio. Aunque alguno de los miembros de la pareja esté con mucha bronca por algo que ha hecho el otro, debe controlar sus sentimientos y disponerse a escuchar las razones que puedan existir.

Tampoco se debe tener una actitud compungida, quejosa, del tipo “qué he hecho yo para merecer esto”. Cada uno debe estar seguro de lo que quiere lograr a partir de la instancia de conciliación, para lo cual en ningún momento tiene que subestimar el propio rol ni el rol de su pareja.

Ninguna de las dos partes que se disponen a la instancia de conciliación debe tener una ventaja sobre la otra. Los dos deben utilizar el sentido crítico y la capacidad de juicio. Si alguien da una explicación que al otro no le satisface, puede pedir que se explique un poco más para intentar captar lo que le está diciendo, pero pedirlo de buenas maneras. No sirve atacar al otro con improperios o levantar la voz y violentarse o descalificar o ser irónicos.

A la instancia de negociación se le debe sacar el mayor provecho posible, para lo cual ambos tienen que colaborar y actuar con respeto hacia el otro.

Lo ideal es que la pareja por sí misma logre poner en foco cada uno de los problemas y acuerde una solución.

Si esta instancia conciliatoria falla porque una de las partes no se presta al diálogo, quien está dispuesto al diálogo debe volver a intentarlo, convenciendo a su pareja de hablar los problemas para poder encontrar las soluciones.

**Salvar Mi Relación 57** El hecho de conciliar implica negociar con el otro con la intención de explorar los resultados posibles para tender a alcanzar el mejor logro.

En el intercambio de pareceres puede emerger un problema mayor al que se está aludiendo, problema que apenas se asoma como la punta de un iceberg pero que en realidad tiene una parte oculta importante.

Cuando se detecta, hay que empeñarse en desocultar la parte que no se ve y ponerla en cuestión, sin intentar en ningún momento eludirla porque podría significar derivar en un problema mayor. La instancia de conciliación constituye un aprendizaje, interesante y movilizador. Hay personas que no son conciliadoras porque ante cualquier estímulo que perciben contra ellos reaccionan mal. Por eso la persona con mayor capacidad de diálogo tiene que ser paciente y buscar la forma de llevar adelante la conciliación.

Ninguno de los dos debe terminar la conciliación triunfal porque siente que se ha reconocido su razón, sino que en la instancia de conciliación ambos ganan porque se toman diferentes aspectos para dar prioridad a los intereses comunes. En suma, con llevar adelante la instancia de conciliación el matrimonio se verá fortalecido y puesto en valor.

**Salvar Mi Relación 58** LECCIÓN 17. El Divorcio.

Llegado un momento en que uno o ambos consideran que han hecho todo lo posible por salvar el matrimonio pero aún así no han podido, no quedará otro camino que el del divorcio. Por lo

general siempre hay uno de los dos que toma la determinación y se la plantea o exige al otro.

En estas páginas nos hemos enfocado a buscar la consolidación del matrimonio no porque consideremos que sea un vínculo indisoluble.

En "Salvar Mi Relación" apuntamos a resolver los conflictos a tiempo, porque consideramos que el divorcio debe decidirse en última instancia, cuando ya se han agotado todas las formas de reconciliación posible. Con esto no queremos decir que el matrimonio tenga que seguir adelante solo porque se firmó un convenio legal, o alegando razones políticas, religiosas o morales. Queremos decir que el divorcio no debe resolverse en forma tan rápida como si fuese un trámite más, sin duda es una situación dolorosa a la que se desemboca luego de un camino penoso de desencuentros, de idas y venidas.

Lo ideal es que los amantes de ayer no vivan esta instancia como una revancha y acudan a las armas más crueles para lastimarse. Si el diálogo se hace imposible quizás lo mejor sea dirimir el conflicto ante un tercero, como puede ser un psicólogo especializado en relaciones de pareja.

Puede que tampoco sea fácil que los dos acuerden esta instancia, a veces para uno o para ambos no resulta sencillo exponer los conflictos íntimos ante un profesional. Pero hay que pensar que quizás sea el mejor camino, sobre todo cuando hay hijos pequeños a los que no hay que descuidar en su etapa de formación y a los que habrá que contener en todo momento.

**Salvar Mi Relación 59** Asimismo, la disolución del vínculo matrimonial implica una erogación importante de dinero, no solo porque se tendrá que recurrir a un abogado para realizar el trámite

sino porque si antes se mantenía un hogar ahora se pasará a mantener dos, con los gastos que ello implica. Se tendrá que acordar sobre la separación de los bienes en común. Y el punto que suele ser más difícil, se deberá acordar sobre la tenencia y visitas a los hijos, con los que hay que tener especial recaudo de no ocasionarles traumas afectivos de parte de ninguno de los dos padres.

El tiempo que demanda un divorcio suele ser bastante extenso. El camino se facilita cuando el divorcio se realiza de común acuerdo. De lo contrario, hasta hay casos que han demandado años, con los consiguientes costos económicos y emocionales que ellos provoca durante el tiempo en que las cosas no se resuelven.

Para muchos, después de haber atravesado conflictos graves, el comenzar a vivir en soledad puede ser un desahogo y realmente un sentimiento de liberación importante. Para otros, no les resultará fácil la adaptación a vivir solos. Hay quienes no pueden concebir la vida en soledad y terminan por apresurarse en la búsqueda de una nueva pareja para poder tapar el vacío.

La verdad es que la experiencia vivida tendría que ayudar a no repetir los mismos errores, pero lamentablemente esto no siempre sucede de ese modo.

**Salvar Mi Relación 60 LECCIÓN 18.** Palabras Finales. Llegamos a la última lección de este libro electrónico.

En el Apéndice que sigue nos explayamos sobre ejercicios prácticos, cuya realización recomendamos muy especialmente. Les garantizamos que con algunos de los ejercicios se divertirán mucho y crearán una íntima complicidad con el compañero, muy saludable para la relación.

Para terminar queremos decir que no hemos agotado el tema. Como siempre que se hace referencia a un vínculo humano tan importante como el matrimonio resulta imposible decir todo lo que hay que decir sobre el tema, así sumáramos más y más páginas sabemos que tampoco lo lograríamos.

Lo que hemos tratado de hacer es un paneo por algunas de las diferentes problemáticas que se puedan presentar durante el matrimonio, como pueden ser: los sueños que no se realizan, la incomunicación, la falta de respeto, el desgaste progresivo de la relación, las cuestiones de género, la pérdida de identidad, las familias ensambladas, los hijos, la infidelidad, el poder del dinero, las adicciones, el duelo, la depresión, la incomunicación, la abstinencia sexual de la pareja, la negociación, el divorcio.

Quisimos que esto sirviera como puntapié para que los lectores reflexionen sobre sus propias problemáticas, que de alguna manera pueden o no estar contenidas aquí. Y ayudarlos a decidir a conciencia el paso próximo que vayan a dar.

El matrimonio difícilmente sea como en los cuentos principescos que nos contaban en la infancia, que por lo general terminaban diciendo: Y fueron felices para siempre. Aunque siendo realistas, puede ser lo más parecido que haya a la felicidad. Solo que no es una felicidad dada por arte de magia sino una felicidad que hay que conquistar y construir cada día.

**Salvar Mi Relación 61** Como todas las relaciones fructíferas, el matrimonio es una construcción, donde a veces es necesario trabajar más o a veces alcanza con trabajar un poco, pero siempre

hay que poner el esfuerzo mancomunado de cada una de las partes. Y para construir habrá que apelar al diálogo.

Con las presentes lecciones deseamos haber sido una herramienta poderosa para el diálogo fecundo. Damos las gracias a nuestros lectores por habernos elegido como ayuda para sostener un matrimonio saludable y enriquecedor.

### **Salvar Mi Relación 62 APÉNDICE. Actividades Prácticas.**

Para Uno o Para Ambos. Vamos a proponer una serie de ejercicios, que podrán hacerse en forma individual o con la pareja. No es necesario realizar los ejercicios en el orden que figuran. Lo importante es hacerlos. Permiten el autoconocimiento, un mejor conocimiento de la pareja, así como la superación personal y el renovar y corregir la relación con la pareja.

No siempre se puede contar con el otro como se espera. A veces uno está muy entusiasmado con hacer un ejercicio y el otro considera que no debe perder su tiempo en tonterías. Si la pareja no se presta a la práctica, lo mismo se pueden hacer los ejercicios en forma individual.

Servirán para descubrir lo que realmente se desea, para fortalecer la autoestima, para relajarse y poder pensar mejor, para proponerse cambios importantes en sí mismo y poder llevarlos a cabo. La decisión de superarse es individual, cada uno se puede trabajar a sí mismo para sacar lo mejor que tiene y mejorarse como persona. Y ese será el logro más estimable.

### **Salvar Mi Relación 63**

## Ejercicio 1. Relax para pensar mejor.

Buscar un espacio para sí mismo. Aromatizar un ambiente con una lámpara de esas que permiten colocar aceites esenciales, que se volatilizan e impregnan el ambiente. Se puede elegir un aroma a bergamota, que ayuda a controlar la depresión y la ansiedad, o geranio, que también es antidepresivo y eleva el espíritu, o sándalo, recomendado para disipar las cargas negativas.

Poner la música preferida, que traiga recuerdos bellos. Colocarse recostado en un sillón, en una cama o en cualquier lugar donde se pueda descansar cómodo. Permanecer al menos media hora, trasportándose con el sentido del olfato y el sentido del oído a lugares profundos de la mente. Predisponerse a encontrar la paz interior.

## Ejercicio 2. Mis metas, tus metas.

Escribir las metas que se quisieran alcanzar con la pareja. No nos referimos a las metas de tipo materiales, como puede ser comprar una casa o un auto, sino a las que tienen que ver con las actitudes humanas.

Elaborar la lista con todo lo que se pretende, como por ejemplo: ser escuchados, recibir elogios, no criticar todo, compartir juntos más tiempo, divertirse con actividades compartidas, ser apoyados en proyectos personales.

Luego que se ha elaborado la lista con cuantas cosas se vengan a la mente que se quieren lograr, ponerles un orden de prioridad. Cuando se dé la oportunidad, pedirle a la pareja que elabore una lista propia y la ordene por prioridades, sin mostrarle la que se ha elaborado.

**Salvar Mi Relación 64** Luego intercambiarse las listas, comparar y hablar sobre el tema en pos de alcanzar las metas en las que han acordado.

Periódicamente, controlar la lista de metas, tachar las que se hayan cumplido y conversar acerca de lo que ha impedido que se cumplieran otras metas anheladas. Hacer un seguimiento de las metas en forma individual y, mejor aún, un seguimiento con la intervención de los dos.

Ejercicio 3. Yo quería, pero...

Pensar en las cosas por las que se quería contraer matrimonio y escribirlas. Poner lo que se quería lograr en forma individual y lo que se pretendía lograr con la reafirmación de la pareja. Ser específico.

No tiene sentido escribir que se quería lograr formar una familia feliz porque obviamente es la pretensión de todo el que se casa. Se puede poner, por ejemplo: poder dialogar todas las noches sobre lo que nos pasó durante el día a cada uno. Escribir al lado de lo que se quería lograr lo que se hace, por ejemplo: cenamos y nos sentamos un rato en el sofá, siempre con el televisor encendido y comentando lo que vemos en la pantalla.

Una vez que se hayan detectado varias cosas que no lograron hacerse como se pensaban pero que se está a tiempo de cambiarlas para bien, proponerle a la pareja el cambio positivo.

Por ejemplo, proponerle que luego de la cena apaguen el televisor y se dispongan a dialogar de lo que les pasó a cada uno en el día. Ver televisión puede ser un hecho puntual, cuando realmente interesa seguir un programa, pero no tiene sentido acostumbrarse



a tenerlo como ruido de fondo, porque lo único que hace es impedir el diálogo y no permitir pensar.

### **Salvar Mi Relación 65** Ejercicio 4. ¿Cómo reacciono? ¿Cómo reacciona?

Recordar los últimos conflictos en la pareja y la manera en cómo reaccionó cada uno. Por ejemplo, hubo una discusión porque él nunca está presente en los actos del colegio de los hijos.

Él alegó que tiene que cumplir con su trabajo, porque si no fuera por ello los chicos no podrían ir al colegio privado donde asisten. Se dio media vuelta y se fue sin disponerse a escuchar nada.

¿Y cómo reaccionó ella? Dio por terminado el tema para no enojarlo. Como se podrá observar, ambas reacciones no se prestan al diálogo ni son constructivas.

Trabajar sobre cuestiones como esta, siempre pensándolas en la posibilidad de poder hablarlas, escuchar las razones de uno y de otro lado, para resolver la cuestión puesta en el tapete lo mejor que se pueda.

### Ejercicio 5. Las marcas de la infancia.

Escribir una lista de cosas que no traen buenos recuerdos de la relación entre los propios padres. Veamos algunos posibles malos recuerdos.

El padre quería escuchar el boletín informativo en la televisión durante el almuerzo y no permitía que nadie hablara. Las discusiones maritales terminaban con un portazo de él para no seguir hablando. La madre se mostraba agobiada por las tareas hogareñas. La madre aprovechaba a expresar su disconformismo cuando estaban presentes sus padres (o sea, sus abuelos). La lista puede

ser extensa o acotada, dependerá de cuánto han marcado esos momentos infelices.

**Salvar Mi Relación 66** Una vez que se ha escrito todo lo que se recuerda en ese sentido, empeñarse en ver si hay alguno de estos malos momentos que se están reviviendo en la pareja.

Ser autocríticos al respecto, para intentar enforzar las cosas de modo que favorezcan la relación con el cónyuge y con los propios hijos, si se tienen.

Ejercicio 6. La persuasión.

Si la pareja no se presta a confrontar los problemas, ejercitarse en intentar hacerle ver lo importante que sería para bien del matrimonio poner en discusión las trabas que están teniendo. La parte más propensa al diálogo debe dejar que al otro se le pase el momento de ira e intentar persuadirlo con calma.

Procurar hacerlo entrar en razones empleando argumentos convincentes, sin levantar la voz ni irritarse ante la irracionalidad del otro. Y si no da resultado una vez, intentarlo en otra ocasión.

Ejercicio 7. Una cita.

Buscar un día a la semana para un encuentro de la pareja a solas, en un lugar diferente al hogar. Si se tienen muchas obligaciones fuera de la casa, se puede pautar almorzar cerca del trabajo de alguno de los dos o encontrarse a la salida para compartir un café o sentarse un rato en el parque a charlar.

Lo ideal es fijarse al menos un encuentro a la semana y si surge un contratiempo ineludible poder cambiarlo para otro día, pero no dejar de hacerlo.

**Salvar Mi Relación 67** En el encuentro ambos deben predisponerse a hablar de las inquietudes sobre la pareja. Puede ser un momento de descarga para ambos, donde puedan decirse las cosas que a veces se van pasando en la rutina del hogar, porque están los chicos presentes o porque se está inmerso en las actividades que exige la familia.

Ejercicio 8. Redescubrir la pasión.

Buscar encuentros íntimos con un clima especial. Si se tiene hijos, se puede acordar ir a un hotel para parejas y pasar al menos un par de horas en un encuentro íntimo, disfrutando el jacuzzi y por qué no una copita de champán.

O se puede crear un ambiente estimulante en la propia casa, con velas, música, baño de espuma, masajes con aceites perfumados, exploraciones de los cuerpos por medio de las caricias, bailar desnudos, ver juntos alguna película erótica o lo que se les ocurra para motivar la fantasía, que puede no tener límites.

Y recomendamos muy especialmente comprobar la eficacia de los ejercicios Kegel, que explicaremos en el próximo capítulo.

Ejercicio 9. Me gusta de ti...

Escribir en una lista las cualidades que atrajeron de la pareja cuando empezaron a conocerse y una lista de las cualidades que atraen de la pareja en la actualidad. Pedirle al compañero que

haga su propia lista de la misma manera. Luego intercambiarse las listas y hacerse preguntas al respecto.

Con este ejercicio deben quedar en claro las atracciones para la pareja que han quedado en el camino, para si se desea intentar recuperarlas.

### **Salvar Mi Relación 68**

Ejercicio 10. Recordar aquellos tiempos...

Buscar fotografías o filmaciones de los momentos hermosos compartidos por la pareja, pueden ser muy lejanos o no tanto.

Buscar si se tienen cartas de la pareja y subrayar los párrafos más emotivos. Así como en la película Cinema Paradiso el protagonista se hizo un archivo reuniendo los besos apasionados en las películas que le gustaban, hacer una especie de “archivo de los momentos felices”. Recrear un clima especial para compartir el “archivo de los momentos felices” con la pareja.

Se puede programar una cita especial en el propio hogar, creando una atmósfera de intimidad con velas y música romántica. Pedir un delivery de la comida que más les guste. Descorchar un buen vino. ¡Y a disponerse revivir los recuerdos con humor y complicidad!

Ejercicio 11. Relax para dejar ir la ira.

Colocarse en una habitación en penumbras, poner música suave. Tenderse con la espalda apoyada en el suelo, en una habitación que esté en penumbras. Sacudir primero una mano, luego sacudir la otra mano. Sacudir primero un pie, luego sacudir el otro pie. Estirarse todo a lo largo, con los brazos por sobre la cabeza. Estirar primero un brazo y la mano, luego el otro brazo y la mano,

después los dos brazos juntos, con los dedos de la mano abiertos y tensos.

Al mismo tiempo tensar las piernas. Aflojar el cuerpo y volver a estirarse por tres veces. Colocar los brazos al costado del cuerpo, cerrar los ojos y respirar calmados.

**Salvar Mi Relación 69** Sentir que todo el cuerpo se apoya como un peso muerto sobre el piso. Ir concentrándose en cada una de las partes del cuerpo y aflojándolas: las manos, los brazos, los hombros, la cabeza, el cuello, el torso, las piernas, los pies. Extender la sensación de relax hasta abarcar todo el cuerpo. Traer una imagen bella a la mente y observarla sin apuro, en detalle. Quedarse inmóvil y abandonado por algunos minutos. Incorporarse lentamente, recuperando de a poco las fuerzas.

Ejercicio 12. Y si me gusta, ¿por qué no lo hago?

Observar la lista que sigue y tildar aquellas actividades que proporcionan mucho placer, tanto sea hacerlas solo como acompañado:

Encontrarse a charlar con un amigo/a. Ir al cine. Ir al teatro. Caminar por un parque. Escuchar música de cámara. Recorrer una feria artesanal. Leer un libro. Ir a bailar. Pasar un día al aire libre. Tomar un baño de inmersión con sales y espuma. Cocinar un menú exótico. Andar en bicicleta. Asistir a una exposición de arte. Hacer una actividad creativa.

**Salvar Mi Relación 70** Pasar un fin de semana en el campo. Caminar descalzos por una playa. Pasar un día de ocio. Ver las actividades que se han tildado y pensar cuánto tiempo hace que no se practican.

Buscar la forma de recuperar la práctica de aquellas actividades gratificantes para sí mismo y de aquellas actividades que habría que proponerle a la pareja para volver a realizar juntos.

Ejercicio 13. Sumar saldos a favor.

Lo ideal es que ambos participen en el ejercicio que vamos a explicar. Leer la Lección 13. Apuntar saldos.

¿En el debe o en el haber?

Concentrarse primero en los Saldos acreedores o a favor. Colocar una calificación de 1 a 10 a cada uno de los saldos acreedores, con respecto a la importancia que le da cada uno. Además de los saldos que figuran en la lista se pueden agregar otros. Intercambiar opiniones para justificar los puntajes.

Luego concentrarse en los Saldos deudores o en contra. Leerlos punto por punto, para que cada uno exponga su deuda en ese sentido. Colocar los saldos deudores consensuando entre ambos un orden de prioridad y enfocarse en convertir el saldo deudor en saldo acreedor.

Hacer un seguimiento semanal para constatar si la columna de saldos acreedores empieza a aumentar, al tiempo que decrece considerablemente la columna de saldos deudores.

## **Salvar Mi Relación 71**

Ejercicio 14. Lectura y práctica.

Leer con la pareja el presente libro, extrayendo los conceptos con los que se sientan identificados. Se puede leer un poco cada día o los fines de semana con más tiempo.

Se puede leer aprovechando las actividades compartidas, como por ejemplo, mientras uno cocina o lava los platos el otro lee en voz alta.

Buscar momentos de relax para trabajar juntos en los ejercicios, haciendo cada uno sus aportes y comentando los resultados. Señalar las lecciones en las que se consideren en que deben enfocarse a trabajar más, en particular y en pareja. Hacer un seguimiento periódico de los cambios.

¡Y a festejar los logros conseguidos!

## **Salvar Mi Relación 72 Ejercicios Kegel.**

Ha quedado demostrado que los ejercicios Kegel practicados de forma regular predisponen a encontrar mayor placer sexual, tanto en la mujer como en el hombre.

¿En qué consisten los ejercicios Kegel? Los ejercicios Kegel se realizan contrayendo el músculo pubococcígeo solamente, músculo que va desde el hueso púbico, situado adelante, hasta el hueso cóccix, situado en la parte posterior del cuerpo donde termina el espinazo. Fundamental:

¿Cómo identificar cuál es el músculo pubococcígeo?

No es para nada complicado. Hay que sentarse en el inodoro y separar las piernas, como cuando se va a orinar. Iniciar y detener voluntariamente el flujo de la orina, sin mover las piernas. El músculo que permite estos movimientos es al cual nos estamos refiriendo, que de ahora en más podemos hacer trabajar para entrenarlo para el placer. Con constancia, ¡en un mes ya se pueden empezar a disfrutar los resultados!

### **Salvar Mi Relación 73 Ejercicios Kegel Para La Mujer:**

Los ejercicios Kegel para la mujer, que alguna vez fueron prescritos por un ginecólogo con ese nombre para controlar la incontinencia urinaria, luego se descubrió el beneficio que traían en las relaciones sexuales.

Al relajar los músculos vaginales y mantener los músculos pélvicos fortalecidos, se incrementa la intensidad del orgasmo.

Los ejercicios, que vamos a explicar a continuación, deben hacerse con la vejiga vacía, en posición sentada o de pie. Lo ideal es hacerlos diariamente, una vez a la mañana y otra vez a la tarde. Aunque cuando se adquiere la práctica se pueden hacer en cualquier momento y lugar, tampoco hay que excederse para no agotar al músculo. No se debe contener la respiración mientras se hacen los ejercicios.

Nunca hay que sentir molestias en el abdomen o en la espalda. Contraer el músculo pubococcígeo. Contar hasta cinco. Relajar en forma lenta. Repetir diez veces. Contraer el músculo pubococcígeo. Contar hasta cinco. Relajar en forma rápida. Repetir diez veces.



Contraer el músculo pubococcígeo todo lo que se pueda. Aflojarlo todo lo que se pueda. Hacer diez veces y cuando se esté práctica incrementar a veinte veces. Se puede insertar un dedo en la vagina para sentir la presión.

### **Salvar Mi Relación 74 Ejercicios Kegel Para El Hombre:**

Ellos pueden mejorar la capacidad para controlar la eyaculación, lograr erecciones más firmes, intensificar y prolongar los orgasmos, una mayor excitación y la posibilidad de prolongar el coito. Para que den resultado, los ejercicios Kegel se deben practicar diariamente.

Al principio el hombre tiende a contraer el esfínter anal y los músculos abdominales, hasta que aprende a contraer solo el músculo pubococcígeo. Autoestimarse para lograr la erección. Al aumentar la excitación y aproximarse al orgasmo, contraer el músculo pubococcígeo y mantenerlo contraído, sin estimular el pene, hasta que la necesidad de eyacular cese. Hay que encontrar el momento justo para experimentar el orgasmo pero evitando la eyaculación inmediata y la flacidez.

### **Salvar Mi Relación 75 Ejercicios Kegel Para Practicar Con La Pareja:**

La mujer puede contraer el músculo pubococcígeo y pedirle a su compañero que inserte un dedo para percibir la presión.

O lo puede hacer durante las relaciones sexuales y él sentirá la presión en su pene.

El hombre también puede experimentar durante las relaciones sexuales, controlando la eyaculación y separándola del orgasmo.

Tiene que cesar la penetración o estimulación del pene para poder llegar al orgasmo sin eyacular, aunque no tiene que cesar la estimulación a su pareja a través del sexo oral, las caricias, las palabras, los cambios de posturas.