

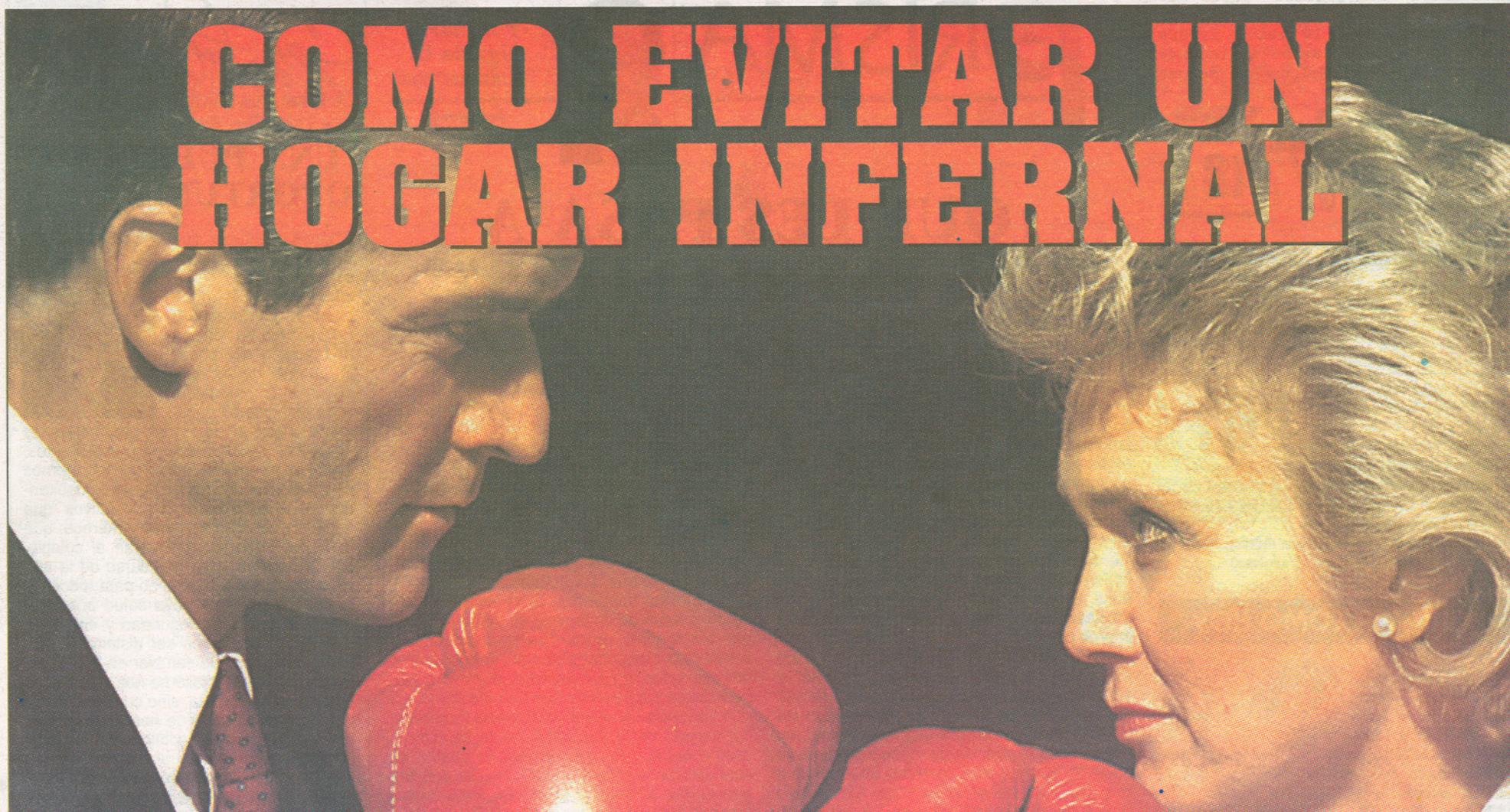
✓  
**SEGUNDA SECCIÓN**

**DIARIO**

***Extra***

Lunes 18 de junio del 2007 -1

# COMO EVITAR UN HOGAR INFERNAL





Según el diccionario, el matrimonio es una institución a través de la cual un hombre y una mujer se unen en un tipo de dependencia social y legal para fundar y mantener una familia.

El matrimonio es un sacramento de unidad en el amor y por lo tanto se debe conocer los pro y contra, tanto de él como de ella, para prevenir las decepciones y el divorcio.

No es un contrato sino una alianza. Un contrato se refiere a cosas, y se hace por un tiempo. Una alianza se refiere a personas y es para siempre.

### ¿CÓMO ES TU MATRIMONIO ?

**CONTROLADOR:** Sólo uno de los cónyuges tiene el control y el otro se rinde.

**COMPETITIVO:** Los cónyuges compiten el uno

contra el otro con respecto a los logros económicos, el poder y el reconocimiento, destruyendo su intimidad sin necesidad.

**COMPLEMENTARIO:** Llena la necesidad básica de tener compañía. Se aceptan y se respetan las diferencias. Ninguno le exige al otro que cambie. Se aprecia la singularidad del otro porque trae variedad a la relación y fortalece el matrimonio.

### CAUSAS DEL FRACASO

- Irritabilidad
- El culpar al otro cada vez más
- Falta de interés para comunicarse
- Incapacidad para disfrutar la compañía del cónyuge
- Expectativas irrealistas, inmadurez y poca preparación.

● Diferencias en las personalidades, y sobre todo falta de amor.

### PAUTAS DEL COMPROMISO

- Adecuada preparación prematrimonial.
- Conocimiento de lo que es la vida entre dos.
- Expectativas realistas. No existe la felicidad perfecta ni el cónyuge perfecto.
- Compromiso a dos, una decisión razonada.
- Comunicación efectiva, el proceso de compartir la información y comprender.
- Solución creativa de los conflictos, ceder, llegar a un acuerdo, a la coexistencia.

### COMO CONSERVAR LA UNIDAD

- Llenar las necesidades emocionales: ser lo primero para el otro; ser ayudado; ser necesitado.
- Ingredientes básicos del lenguaje del amor : escuchar, tocar, sonreír.

### LO QUE DEBEN HACER AMBOS ESPOSOS

Alabar y apreciar a su pareja. Expresar el amor verbalmente, decir 'te amo'. Continuar en 'estado' de cortejos.

### ADEMÁS

Mantenerse atractivos e interesantes. Saber compartir, no competir. Recrear nuevos ambientes que ayuden a activar la pasión y el cariño siempre con detalles. Hay que 'matarlos' con dosis de ternura, al menos una vez al día.

### CONSEJOS PARA EVITAR UN INFIERNO DE HOGAR

• Las mujeres propensas a unirse a hombres egoístas y hasta violentos, son altruistas, llevan al extremo la misión de cuidar a su pareja. "Por cuestión de salud mental conviene cuidarse primero a sí misma".

Una manera eficaz de establecer límites es mediante la tolerancia y el diálogo, que ayuda a soportar momentos difíciles. "Significa decir lo que le gusta y lo que no acepta", hay que negociar.

Una fórmula para lidiar con las relaciones equivocadas es asumir que esa unión fue producto de una 'selección especial'. El marido violento o el enamorado que te trata con indiferencia no es lo conveniente para tu destino. Y como fue alguien que trajiste a tu vida, tienes la posibilidad de alejarlo.

Las personas con autoestima elevada pocas veces se involucran en 'relaciones nocivas'. Quien se quiere a sí misma toma decisiones sin presión.

Para tener autoestima es preciso conocerse bien. Es un mecanismo para la fortaleza interna. Busque las cosas que la hagan feliz, deseche lo malo, incluso, hasta leer o asistir malas noticias (crímenes, violaciones, asaltos, muertes).

El miedo a la soledad es un fantasma al que le temen mucho las mujeres envueltas en relaciones equivocadas. "Él me trata mal, pero si lo dejas, me quedará sola, y qué va a pasar con mis hijos". Por si acaso, tome en cuenta que la familia y los amigos ayudan a romper el mito del desamparo.

La espiritualidad es un buen auxilio cuando

se vive dentro de una relación equivocada. Tener fe en Dios vigoriza el espíritu, y con esa comprensión se puede dar el paso para liberarse de la relación.

Nada de falsas expectativas. Si el cortejo se comporta mal, autoritario, grosero o posesivo cuando empieza el enamoramiento, no hay para qué mantener esa pareja. Toma en cuenta que eso no va a cambiar después del matrimonio.

Vivir con un hombre muy celoso es algo que se debe considerar. Hay diferencias entre 'satisfacer' y 'rendir cuentas' de los actos personales. En el primer caso hay respeto y deseo de ver satisfecho al amado. En el segundo es algo enfermizo.

Proponga una terapia de pareja. Si a pesar de las diferencias los dos estuvieran muy interesados en el bienestar de uno y otro, no será complicado aceptar una sugerencia terapéutica, a pesar que eso lleve mucho tiempo.

¿Cómo saber cuál es el momento para romper una relación equivocada? Cuando el resentimiento es mayor que las esperanzas de amor y paz, y no hay diálogo ni silencio que lo resuelva. Si hubiera algún intento de rescatar la relación, vale la pena caminar en ese sentido. Caso contrario evite, el sufrimiento inútil.

¿Hasta dónde puede llegar una relación destructiva? Depende de cada persona.

La reincidencia es un espectro que asusta a quien ya vivió una relación equivocada. Para evitar este círculo vicioso hay que hacer un examen personal, de cómo pudo involucrase en otra relación equivocada.