

cómo mantener
MATRIMONIOS
saludables



por David and Teresa Ferguson



SESIÓN 1

Intimidad en el matrimonio

Cómo mantener **MATRIMONIOS** *saludables*

Intimidad — ¿qué es?

¿Qué significa esta palabra para usted?

En cómo mantener matrimonios saludables, definimos la intimidad como: cercanía, exclusividad, libertad para compartir todo de uno mismo con otra persona, siendo vulnerable, así como también, dar y recibir en su relación.

Para que florezca la intimidad, son necesarias tres cosas. Primero, debe haber un deseo de conocer y ser conocido. Y en segundo lugar, debe existir la voluntad de ser vulnerable y permitir que alguien nos conozca. Este segundo elemento no puede suceder sin un tercero: la confianza. Es decir, solo nos volvemos vulnerables si estamos seguros de que la persona que busca conocernos, se preocupa por nosotros y no nos hará daño.

Por lo tanto, intimidad significa conocer a alguien en profundidad y ser conocido por esa persona, para poder revelar los pensamientos más íntimos a alguien que a su vez, elige revelarse a usted. Significa interesarnos con cariño mutuamente, eligiendo afirmar y edificar en lugar de criticar. En el matrimonio somos dos personas complejas, a menudo con personalidades muy diferentes, pero el matrimonio nos da la oportunidad de conocernos profundamente de esta manera tan especial e íntima. Cuando esto se logre, solo entonces estaremos viviendo dentro del matrimonio como debería ser.

Los acontecimientos de la vida pueden desafiar la intimidad

Los matrimonios generalmente pasan por etapas predecibles provocadas por ciertos eventos:

- Los primeros días juntos
- El establecimiento de la vida en conjunto
- El primer bebé, o la lucha contra la infertilidad
- Las presiones de empleo/desempleo
- El crecimiento de los hijos
- Las presiones de hijos adolescentes
- Los hijos que se van de casa
- La responsabilidad del cuidado de padres ancianos
- La jubilación del empleo

Como exploraremos juntos, cabe suponer que la relación matrimonial se creó con propósitos específicos. Imagínese la posibilidad de que el matrimonio haya sido diseñado con la intención de ser una fuente de gran bendición para ambos en su camino emocional, espiritual y físico.

Durante cada una de estas etapas, las relaciones se desarrollarán y madurarán a medida que se enfrenten nuevos desafíos. A veces, las presiones externas o las tensiones familiares causan tensión en el matrimonio y se pierde la intimidad que anteriormente se disfrutaba. La llegada de un bebé, las dificultades para hacernos tiempo para el otro en medio de carreras exigentes y desafiantes, sumado al tiempo que pasamos fuera de casa en viajes de negocios, la adolescencia, la familia extendida, los padres que envejecen; todo crea demandas de tiempo y emociones. Puede resultar fácil para una pareja distanciarse, reaccionando a la demanda más urgente, esto hace que su propia relación reciba poca atención. Con mucha frecuencia, al llegar a la etapa del "nido vacío", cuando los hijos han crecido y se han ido de casa, las parejas descubren que tienen pocos intereses en común. Falta amistad en su relación. De hecho, la idea de los años de jubilación y de pasar aún más tiempo juntos se ve con pavor. Los matrimonios que llegan a esa etapa no se han derrumbado de la noche a la mañana. La erosión ha sido gradual y, a menudo, imperceptible. El curso cómo mantener matrimonios saludables está diseñado para equiparnos a mantener e incluso profundizar nuestra intimidad en cada etapa y desafío de la vida.

Aprenderemos a comunicar amor y afirmación en forma regular, para depositar fuerza y construir cercanía en nuestras relaciones matrimoniales.

Buscaremos oportunidades para decirnos que nos amamos, aumentando así la cercanía, sea cual sea la etapa o situación actual.



Ahora, sería oportuno mirarse el uno al otro y decir algo como:
"Me alegro que eres/vas a ser mi esposo/esposa y estoy deseando aprender a amarte mejor".

Evalúe su relación: ¿dónde estamos?

Le animamos a reflexionar sobre su intimidad en cada una de estas tres dimensiones:

- ¿Qué significa ser amigo el uno del otro?
- ¿Qué implicaciones tendrá su camino espiritual o de fe juntos?
- ¿Qué significa tener intimidad física con mi cónyuge?

Ahora, tómese unos minutos para reflexionar sobre su relación.

En la página siguiente, indique su percepción del grado de intimidad en cada dimensión. Coloque una marca en la balanza para indicar su visión de la salud del matrimonio. Trabaje individualmente en esto. Más tarde compartirán sus pensamientos el uno con el otro.

Evaluación de la cercanía de nuestro matrimonio

Realice esta evaluación y compártala con su pareja cuando se lo soliciten los presentadores.

Realice esta evaluación y compártala con su pareja cuando se lo soliciten los presentadores.

1. La dimensión emocional o de amistad de nuestra relación es:

Falta intimidad Muy íntima



¿Qué aspecto de ser amigo de su cónyuge le gustaría que cambiara o mejorara en su matrimonio?

2. Nuestras creencias y valores espirituales

Falta intimidad Muy íntima



¿Qué creencias o valores de la vida les gustaría compartir más juntos?

3. La dimensión física de nuestra relación es:

Falta intimidad Muy íntima



¿Qué aspecto de su cercanía física le gustaría que cambiara o mejorara en su matrimonio?



Compartir “la verdad en amor”

Reflexione sobre las tres dimensiones de la intimidad matrimonial mencionadas anteriormente y considere esta pregunta:

Realmente significaría mucho para mí si pudiéramos...

Desearía que tuviéramos más ...

Creo que sería genial para nosotros...

Incrementar la intimidad: ideas prácticas

La amistad lleva tiempo. No puede acercarse a alguien que no está presente. ¿Cuándo fue la última vez que se divirtieron juntos sin familiares o amigos? ¿Qué es lo próximo que esperan hacer juntos para relajarse y disfrutar el hecho de estar juntos?

Intereses comunes: pasen tiempo juntos compartiendo un interés. Priorice los intereses del otro y sepa lo que cada uno considera importante o agradable. ¿Qué les gustaría hacer juntos?

Sentimientos: cuando hable, exprese cómo se siente. Comparta ansiedades, dolores y alegrías. Esto puede ser un desafío para muchos, pero poder compartir cómo realmente se siente con otra persona producirá cercanía.

Sueñen juntos: dediquen un tiempo regular para que cada uno de ustedes comparta sus metas sobre el futuro; su matrimonio, familia, carrera, amigos, finanzas, etcétera.

Piense en un recuerdo positivo o celebración de sus años de crecimiento: una ocasión agradable en la que se sintió amado, cuidado o especial. *Por ejemplo: un cumpleaños, un viaje familiar, una experiencia festiva favorita, recibir una mascota muy deseada, participar en una obra de teatro escolar, un logro deportivo, una actividad compartida con un amigo, trabajar junto a un pariente en algo.*

Ahora comparta ese recuerdo positivo con su cónyuge.

A medida que su pareja comparte con usted, identifique qué sentimientos tiene por él/ella. *Por ejemplo: feliz, contento, alegre, emocionado.*

Expresese esos sentimientos a su pareja: *“Me alegro de que eso haya pasado; estoy emocionado por ti; eso suena genial”.*

Ahora intercambie roles.

¿Qué sintió al regocijarse junto a su pareja?

Responder con alegría a algo bueno es un ejemplo sobre cómo aumentar el cuidado mutuo. Compartir un buen recuerdo implica revelar algo sobre nosotros mismos. Este intercambio es un ejemplo de lo que implica conocerse más profundamente.