

CONVIVENCIA Y VIDA CONYUGAL

- La convivencia y la vida conyugal tiene sus cimientos en el Amor. Un amor que comenzó con aquel cosquilleo de la primera vez, que fue aumentando con el tiempo, y con el trato con la otra persona, y que al final os ha llevado a decidir os por compartir una vida juntos.
- Pero éste Amor, **no es inalterable, ni inquebrantable**, hay que cuidarlo y aumentarlo, velar por el, teniendo en cuenta que la vida juntos es un largo caminar que hay ahora que construir juntos:
- **PREGUNTAS PARA LAS PAREJAS:**
 - **¿En qué cosas debería cambiar tu pareja?**
 - **¿Cuál deberías tu de cambiar para mejorar la convivencia en la pareja?**

1. Aceptar al otro tal y como es:

- No caer en la tentación , que tenemos todos, de querer hacer al otro a nuestra imagen y semejanza, anulándolo. Reducirlo a ser "lo que siempre había pensado que fuera mi mujer/marido"
- Amarlo en sus miserias, y sus grandezas, en sus defectos y sus virtudes. Pero no significa decir: "Yo soy así, y te aguantas". Es trabajar con el otro para mejorar juntos, para ser mejores, para limar juntos asperezas.

2. Darse:

- Que es lo contrario a recibir, amar es dar, no mejor dicho, es darse por entero al otro, sin reservas.
- Amar no es dar cosas, regalar cosas, amar es darse así mismo al otro, buscar por encima de lo tuyo, la felicidad del otro, porque si lo amas también te hace feliz a ti.
- ¿Cuántas veces por las mil tonterías que surgen al cabo del día, le niegas al otro tu don tu palabra, tu comprensión, tu aceptación, tu escucha?
- Mantenimiento del amor conyugal= Los esposos no se pertenecen así mismo sino al otro, y en las relaciones sexuales tenerlo muy encuentra. No decir siempre que no.

3. Acogerse:

- Acoger el don que el otro da, de sí mismo.
- Entenderse, escucharse, comprenderse.
- Es aceptar al otro en sus cambios, en sus problemas, en su madurez en sus formas.

4. Amar lo que el otro ama:

- Respetar su autonomía, su espacio, su libertad.
- Cuando te casas no puedes decirle al otro, ahora cambia tu vida, tus gustos, tus manías y tus costumbres porque somos dos.

- Amar significa entender lo que el otro le gusta (fútbol, punto cruz, gimnasia, caza, lectura,...) y respetarle ese espacio.
- Es respetar y entender que me caso con mi pareja y con todo lo que El/Ella significa: familia, pasado, trabajo, actividades, amigos....
- "Si lo amas no puedes decirle me casé contigo, pero no con tu familia".
- Esto no quiere decir, que sepamos que terceras personas no deben entrar ni interponerse en el matrimonio. ¡Cuántos matrimonios se han roto por este motivo, porque no han sabido poner a el familiar o familiares en su sitio, para darle a la pareja el que tiene.

5. Comunicarse-Dialogar:

- Con seguridad garantiza que perdure nuestro matrimonio en las dificultades, y también en la monotonía de la vida.
- Hablarlo todo, comunicarlo todo, lo que es bueno para alegrar al otro, y lo que no es tan bueno, pero es necesario que lo compartamos todo.
- Hablar de lo que sentimos, comentarle al otro lo que me gusta de El, lo que me disgusta, Hablar también de las relaciones sexuales, muchos problemas y frustraciones se pueden evitar.
- Proponerse una sentada 1 vez al mes, yo diría como obligación, empezando con una oración , para asegurarnos que lo que le vamos a decir al otro no es con intención de hacerle daño, sino porque deseamos que nuestro matrimonio se haga fuerte.

6. Sentido del humor:

- Levantarnos con buen sentido del humor y disfrutarlo con la pareja, hacer reír al otro por pequeñas tonterías, que son las que le dan optimismo a la vida.
- Y en los momentos difíciles, también abusar de este humor, porque dos que se aman, no pueden desear hacer sufrir al otro.

7. Y cuando llegan las crisis:

- Toda crisis es una llamada a la desinstalación, a la generosidad, a la creatividad, a reaccionar y saber que algo está mal y hay que cambiarlo cuanto antes.
- Existen distintas crisis:
 - Encuentro sexual: al principio no es perfecto, es un proceso que va mejorando con el tiempo, como los buenos vinos.
 - La del dominio: El afán de poseer y dominar.
 - La de la rutina: cansancio por tomarse la vida con falta de interés, porque nos falta la ilusión, la imaginación.
 - La de los 40 años: cambia la madurez de la persona , y empezamos a sentirnos menos atractivas la mujeres, pensamos más en la infidelidad del hombre...
 - La de los hijos : cuando comienzan con la edad difícil, o cuando se marchan de casa.

PREGUNTA FINAL: ¿QUÉ SERIAS CAPAZ DE HACER POR EL OTRO?

