



# Recuperar Mi Matrimonio



# Recuperar Mi Matrimonio





# Recuperar Mi Matrimonio



**DESCARGAR RECUPERAR MI MATRIMONIO PROGRAMA COMPLETO**



**CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO**

**Advertencia:** Si usted está leyendo este e-book sin estar suscrito a mi serie de boletines, usted sólo está adquiriendo una fracción del Mini-Curso de “Recuperar Mi Matrimonio”, y podría obtenerlo completo de forma gratuita.

Este libro se distribuye como un regalo gratuito de la colección completa del Mini Curso de 6 Días de “Recuperar Mi Matrimonio”. Si usted no está suscrito a mi boletín de noticias, le sugiero que lo hagan ahora en mi página web:

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

Es totalmente gratuito y ofrece valiosos consejos por mail para salvar su matrimonio.

Pero si usted está tomando su crisis matrimonial en serio, vamos a necesitar mucho más que esto. Es por eso que he creado “Recuperar Mi Matrimonio”! Por supuesto.

Contiene herramientas reales y ejercicios que puede hacer para resolver prácticamente cualquier problema marital, incluidos los de crisis real o los que están al borde del divorcio o la separación.

Descubra lo que realmente necesita para hacer funcionar su matrimonio y dejar las discusiones de lado. Redescubrir el amor y los sentimientos que solía tener uno por el otro. ¿No cree que su pareja y su matrimonio se lo merece?

Descargue el verdadero libro en [www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

**Copyright © Derechos Reservados RecuperarMiMatrimonio.com**

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea eléctrico o mecánico, incluyendo fotocopias o grabaciones, o por cualquier sistema de almacenamiento o recuperación sin el permiso escrito del autor. Esta información no está diseñada para sustituir el consejo de un consejero de pareja registrado. Mientras que los esfuerzos “Recuperar Mi Matrimonio” para proporcionar soluciones útiles y viables para las parejas con dificultades en las relaciones cara a cara, las consultas con un profesional registrado todavía se recomiendan. La información contenida en este libro se proporciona, sin garantía de ningún tipo. Los riesgos en cuanto a los resultados y el rendimiento de la información son asumidos por el usuario, y en ningún caso “Recuperar Mi Matrimonio” se hace responsable de los daños y perjuicios consecuentes, incidentales o directos sufridos en el transcurso del uso de la información contenida en este libro. La información y recomendaciones en esta publicación pretenden ser una guía informativa solamente y no garantiza la resolución exitosa de su problema matrimonial.

## *Bienvenido A Mi Mini-Curso De 6 Partes De "Recuperar Mi Matrimonio"!*

## *Con Las 6 Razones Más Comunes Del Divorcio Y Cómo Evitar Que Le Suceda A Usted!*

*Por Natalia Fernandez*

Autora de "Recuperar Mi Matrimonio"

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

En este curso aprenderás poderosos datos y herramientas diseñadas para poder ponerte a pensar con claridad acerca de por qué los problemas matrimoniales se dan realmente.

Aprenderás cómo tu comportamiento puede detener los problemas en tu matrimonio en medio de su camino... Sin ningún esfuerzo por parte de tu pareja! Esta es información realmente radical que necesitas saber, respaldado por la última investigación de matrimonios.

Ya conoces los beneficios del matrimonio. Los estudios empíricos demuestran que las personas casadas están mejor que solas o las parejas que viven juntas. Las personas que se casan tienden a generar más riqueza, a tener una mejor y más activa vida sexual (eso es cierto! más que las personas sexualmente activas en forma individual y parejas en concubinato!), y son más sanas física y emocionalmente. Con tantos beneficios materiales, sociales, económicos y emocionales en el matrimonio, no puedes permitir que tu matrimonio se derrumbe.



*Esto Es Lo Que Aprenderás En Mi Mini-Curso:*

## Parte 1.

### **Factores de Riesgo para el Divorcio y Por Qué Tú Deberías Ignorarlos**

- **El top seis de predicciones para el divorcio.** Estate al tanto de las estadísticas para que puedas enfrentarte a ellas!
- **El top seis de predicciones para un matrimonio de larga duración.** ¿Están las probabilidades a tu favor?
- **Las claves para un matrimonio exitoso** (una pista: ellos no están enamorados o siempre felices).
- **¿Quién tiende a iniciar el divorcio?** Tu pareja puede estar pensando en ello en este momento y tú ni siquiera lo sabes!
- **Quién tiene realmente el poder en tu relación.** Te voy a decir quién exactamente puede dar vuelta tu relación y cómo hacerlo!

## Parte 2.

### **El Verdadero Asesino del Matrimonio: la Pérdida del Amor y la Intimidad**

- **Cómo reconocer cuando tu relación está en peligro.** Aclaración: No es cuando estás discutiendo todo el tiempo!
- **¿Qué hacer si el amor se ha ido?** Quedarás asombrado con este consejo.
- **25 asesinos de relaciones.** Mantén estos venenos fuera de tu relación!
- **El doble "D".** ¿Cómo la desilusión y la decepción pueden carcomer tu matrimonio.

## Parte 3.

### Aventuras: Cómo Detectarlas y Prevenir las Antes De Que Ocurran

- **Cuando es probable que los romances ocurran.** Los puntos de tensión en tu matrimonio que hay que tener en cuenta.
- **Cuando los romances suceden.** Previene un romance antes de que suceda viendo estas áreas problemáticas.
- **¿Un romance destruirá tu matrimonio?** Lo que debes considerar.
- **Qué hacer si sospechas de una aventura.** Aclaración: No es mantener una postura y acusarlo a él o ella.

## Parte 4.

### Falta de Comunicación: Volverse Expresivo Con La Pareja

- **Para que tu pareja se abra.** Algunas estrategias de gran alcance para conseguir que la comunicación fluya de nuevo.
- **Los “qué hacer” y “qué no hacer” en la comunicación.** ¿Son patrones de mala comunicación los de mantener a tu cónyuge compartiendo contigo?
- **El reglamento al discutir.** No es una libertad completa!
- **El veneno silencioso.** Cómo el resentimiento puede destruir tu matrimonio y cómo la comunicación puede ayudar.

## Parte 5.

### Falta de Compromiso: Si Estás Involucrado en Algo o con Alguien Más, No Estás Involucrado Con tu Pareja

- **Cómo las actitudes modernas hacia el matrimonio trabajan en contra del compromiso.**
- **El peligro de ser un adicto al trabajo.**
- **Cómo los niños pueden dividir un matrimonio.**
- **El peligro de Internet.**

## Parte 6.

### Distanciarse: Evita Que Te Pase A Ti!

- **Incompatibilidad.** Nótala antes de que la incompatibilidad te separe a ti.
- **Tu pareja es un libro.** Léelo a tu pareja, incluso si no han compartido cosas en el pasado!
- **Crisis de la mediana edad.** La zona de peligro de la mediana edad.

Este mini curso te dará algunas herramientas básicas para hacer frente a la disolución de un matrimonio, pero no puede decir todo en tan sólo seis correos electrónicos. Es por eso que puse todo en mi libro electrónico "Recuperar Mi Matrimonio". Tiene mucho, mucho más. Está lleno de ejercicios útiles diseñados para darte una mejor comprensión de lo que está causando problemas en tu matrimonio y cómo solucionarlos. Tú aprenderás acerca de la resolución de conflictos, el aumento de la intimidad, cómo lidiar con un romance y mucho, mucho más. Haz click en el link de abajo para ver exactamente cómo te puedo ayudar a volver a poner de pie tu matrimonio!

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

## Parte 1. Factores de Riesgo para el Divorcio y Por Qué Tú Deberías Ignorarlos

Si tu matrimonio está luchando, infeliz, o al borde del divorcio, es necesario que tengas la mejor información disponible a tu alcance. Necesitas saber qué factores podrían estar trabajando en contra de tu matrimonio en este momento, incluso si tú no ves nada malo. Muchas personas creen que su matrimonio está trabajando bien hasta que su cónyuge les da la llamada de atención.

Los matrimonios ya sea que **crecen** o **se deshacen**: no permanecen estáticos. Eso significa que un matrimonio no es un seguro donde las cosas son siempre las mismas. Un matrimonio sólido es aquel en el que nunca deja de poner el esfuerzo para hacerlo mejor y mejor.

Tú no estarías visitando la página web de “Recuperar Mi Matrimonio” a menos que tu matrimonio no estuviera en crisis. Este curso de seis partes se concibe como una revelación para mostrar por qué tu matrimonio puede haber llegado a este punto y qué conductas pueden estar aún conduciéndote al camino del divorcio. Si vas a restaurar, sanar y fortalecer tu matrimonio, TIENES que pensar con franqueza acerca de las razones que hacen que tu matrimonio no sea satisfactorio tanto para ti como para tu pareja. Ahí es donde este curso puede ayudar.

### Top Seis de Predicciones para el Divorcio

Vamos a comenzar con las cosas que tú no puedes cambiar. Algunos matrimonios comienzan con una serie de retos que están contra ellos, otros matrimonios tienen factores a su favor. Si ninguna de las situaciones siguientes se aplica a ti y a tu pareja, no te desesperes. Estos son factores de riesgo no determinantes. Sólo puede significar que tú necesitas una ayuda adicional (tales como el asesoramiento profesional) para trabajar a través de los temas que tú y tu pareja enfrentan.



## **1. Tú te casaste en la adolescencia.**

Estudio tras estudio muestran que la edad de matrimonio es uno de los predictores más potentes y consistentes de la estabilidad matrimonial. Si te casas antes de cumplir los veinte, tienes mucho más riesgo de divorciarte.

## **2. Ustedes vivieron juntos antes del matrimonio.**

Muchos jóvenes de hoy creen que vivir juntos antes de casarse pondrá a prueba su compatibilidad y así evitar que se cometa un error al casarse con alguien que no conocen plenamente. A pesar de la amplia presencia de esta creencia, la evidencia lo asegura. A pesar de que más de la mitad de todos los primeros matrimonios son precedidos por un período de convivencia, no lo hagas sólo porque todos los demás lo están haciendo. Vivir juntos antes del matrimonio aumenta considerablemente las probabilidades de divorciarse finalmente, a menos que ya estuvieran comprometidos de antemano y se casan poco después de irse a vivir juntos.

## **3. Tus padres o los padres de tu pareja se divorciaron.**

Los hijos de padres divorciados tienen más probabilidades de divorciarse (así como menos posibilidades de casarse, en primer lugar). Este riesgo puede mitigarse si uno de ustedes viene de una familia feliz, intacta. Si tanto tú como tu pareja provienen de hogares rotos, se eleva el riesgo de divorcio.

## **4. Tuvieron un hijo antes de contraer matrimonio.**

En una nota positiva, las parejas con hijos tienen un riesgo ligeramente menor de divorcio que parejas sin hijos, si es que su primer hijo nació siete meses o más después de casarse. Tener un hijo en común antes de ese período incrementa el riesgo de divorcio.

## **5. No has estado mucho tiempo casado.**

Los dos primeros años de un matrimonio son críticos y la mitad de todos los divorcios se producen por el séptimo año de matrimonio. Cuanto más tiempo hayan estado casados, más probabilidades tendrán de querer permanecer así.

## **6. Tu ingreso anual es menor que \$25.000.**

Asuntos de dinero. Las cepas financieras suelen romper matrimonios, ya que cuando el dinero es escaso, los argumentos y las tensiones conyugales aumentan. De hecho, la Academia Americana de Abogados Matrimoniales considera que los problemas financieros son una de las cinco razones más comunes para el divorcio (junto con la mala comunicación, falta de compromiso, infidelidad y un cambio dramático en las prioridades).

## **Top Seis de Predicciones Para un Matrimonio de Larga Duración**

Si tú estás enfrentando desafíos en tu matrimonio, puede ser reconfortante saber que tú tienes algunos factores a tu favor. Estas predicciones se limitan a factores que se establecieron en su lugar cuando se casaron y no incluyen aspectos como la buena comunicación y habilidades de resolución de conflictos.

### **1. Ustedes eran ya grandes cuando se casaron.**

Casarse sobre la edad de veinticinco años (a diferencia de los adolescentes) disminuye las posibilidades de divorcio. Esto se debe a que las personas mayores tienden a ser más maduras, más claras sobre lo que están buscando en una pareja y buscan tener más estabilidad económica.

## **2. Ustedes comparten la misma religión o sistema de creencias.**

Compartir una religión es un lazo poderoso, los trae a ti y a tu pareja juntos a un nivel espiritual y le da a un matrimonio un sentido de un propósito más elevado. Cuando están activos en una religión, tienen el asesoramiento y una fuerte red de apoyo disponible para promover a través de momentos difíciles en su matrimonio. También, sus valores y objetivos compartidos sostienen la vida en el matrimonio y los mantienen creciendo juntos y no separados.

## **3. Tú tienes alguna educación superior.**

Un título universitario no es necesario para aumentar las posibilidades de un matrimonio de larga duración, pero alguna enseñanza superior disminuirá las posibilidades de divorcio considerablemente con relación a una deserción escolar de secundaria.

## **4. Tus padres todavía están juntos.**

Si tú has crecido en una familia intacta, las probabilidades de divorcio son menores en comparación con alguien que creció con padres divorciados. Esto es porque gran parte de lo que aprendemos sobre el matrimonio y el comportamiento civil viene de mirar a nuestros padres. Si nuestros padres han desarrollado estrategias para permanecer juntos, vamos a absorber esas estrategias en la infancia y ser capaces de utilizarlas para nosotros mismos en nuestras relaciones adultas.

## **5. Tu ingreso está por encima de 50.000 dólares.**

Las parejas con ingresos medios o altos tienden a experimentar menos conflictos sobre la administración del dinero. Ellos tienen la garantía financiera por lo que tienden a preocuparse menos por ganarse la vida y más en hacer una vida.



## 6. Ustedes tienen un hijo en común.

Las parejas con hijos tienen un menor riesgo de divorcio en comparación con las parejas sin hijos. Sin embargo, se advierte: el momento más estresante en un matrimonio es después del nacimiento del primer hijo. Por eso es tan importante que el primer hijo nazca sólo después de que el matrimonio ha desarrollado una base sólida.

## Las Claves Para Un Matrimonio Exitoso

Según Michael P. Johnson, profesor de sociología en la Universidad Estatal de Pensilvania, hay tres cosas que mantienen a una persona en el matrimonio: la gente que quiere quedarse, los que consideran que deben quedarse, y/o los que tienen que quedarse. Esta combinación de compromiso personal, moral y estructural sirve para mantener a la gente en los matrimonios.

Ten en cuenta que el compromiso mantiene a las personas en el matrimonio, no la felicidad. El Dr. Ted Huston, de la Universidad de Texas Austin estudió parejas desde el noviazgo hasta el matrimonio. Su estudio de diez años explotó muchas ideas populares falsas sobre el amor. Por ejemplo, de hecho, encontró que muchas parejas de recién casados no tuvieron la dicha de recién casados: de hecho, las parejas cuyos matrimonios se iniciaron con "el romance de Hollywood" intenso se han quemado de a poco. Una pareja casada esperando la felicidad todos los días de su vida tiene en realidad más probabilidades de no divorciarse que una pareja con una relación menos emocionante, porque están más propensas a considerar el divorcio cuando los sentimientos intensos disminuyen. ¿Eso significa que las parejas menos emocionantes, incluso las relaciones más carentes duran? Lo hacen de hecho, quizás porque tienen menos distancia para decaer.

La investigación muestra que los períodos de infelicidad en un matrimonio no son indicativos de la infelicidad futura. De hecho, un estudio mostró que el 86% de las parejas infelizmente casadas que se quedaron con su matrimonio eran más felices cinco años después, tres quintas partes de los cuales eran "bastante" o "muy feliz".

De acuerdo con el informe del 2004 del Proyecto Nacional de Matrimonio "Estado de Nuestros Matrimonios", el porcentaje de personas casadas mayores de 18 años quienes dijeron que su matrimonio fue muy feliz ha disminuido en los últimos veinticinco años, de alrededor del 69% a mediados de 1970 a 64% para los hombres y 60% para las mujeres de hoy. Eso es menos de dos tercios de la población casada que se considera muy feliz en su relación. Es evidente que no tienes que estar felizmente enamorado o muy feliz por la relación al fin y al cabo. ¿Qué necesitas?

No es el amor ni la suerte. Es el **compromiso** y el **compañerismo**. Compromiso significa que tú tienes poderosas razones personales, morales y estructurales para permanecer en la relación. Compañerismo significa que tú y tu pareja forman un equipo unificado en contra de cualquier desafío que la vida te da. Los miembros del equipo pueden luchar, no estar de acuerdo, y estar en un punto muerto, pero saben que su felicidad y su satisfacción en la vida dependen del éxito del equipo, no de su éxito individual.

## Cuando el Matrimonio Falla... Quién y Cómo?

Contrariamente a la creencia popular, no son los hombres los que buscan el divorcio. Son las mujeres, por abrumadora mayoría. Las razones de esta tendencia son diversas. Parte de ello es la naturaleza de las leyes del divorcio, mientras otra es el hecho de que los hombres tienden a tener más problemas de conducta con la destrucción del matrimonio como el alcoholismo, las relaciones y el abuso de sustancias, que causan a sus mujeres para lograr la separación.

El divorcio es duro para todos. El daño que causa el divorcio a los niños suele ser peor que el daño causado por vivir en un hogar de dos padres con problemas matrimoniales. Esto es contrario a la creencia popular de que los niños están mejor cuando sus padres se divorcian en lugar de vivir juntos. Los estudios muestran que sólo en una minoría de situaciones de alto conflicto esto es verdad.

Después de un divorcio, se puede esperar que el estándar de vida de una mujer se caiga, mientras el estándar de vida del hombre puede mejorar. Sin embargo, los hombres sufren de otras formas. Divorciados y separados los hombres son dos veces y media más propensos a cometer suicidio que los hombres casados.

Esto se debe parcialmente al hecho de que los hombres, a diferencia de las mujeres, son menos propensos a tener una fuerte red de apoyo para compartir sus sentimientos. Ya sea debido a esta necesidad de compañía o no, los hombres divorciados tienen más probabilidades de casarse que las mujeres divorciadas, y son más propensos a volver a casarse pronto.

## ¿Quién Tiene El Verdadero Poder En Una Relación?

Sin importar si tú eres un hombre o una mujer, ya sea que pagas las cuentas o te quedas en casa, o si tú necesitas a tu cónyuge más de lo que tu cónyuge te necesita a ti, sólo hay una persona al control de cualquier relación. Esa persona tiene el poder de dar vuelta una relación o bien puede dejarla en el suelo. Y esa persona generalmente nunca se da cuenta de cuánto poder maneja hasta que ya es demasiado tarde.

## Esa Persona Eres Tú

Tú tienes la opción bien de reaccionar a la situación en que estás (debido a las quejas acerca de tu matrimonio, permitiendo que tú te inundes por las emociones negativas, o sintiéndote fuera de control), o **para asumir la responsabilidad y elegir tus acciones**. Eleanor Roosevelt dijo una vez: "Nadie te puede hacer daño sin tu consentimiento".

Incluso si tú no puedes cambiar el comportamiento de tu pareja, puedes elegir cómo responder a ese comportamiento. Puedes interiorizar la culpa, el dolor y la crítica, o puedes asumir la responsabilidad de tus propios sentimientos y optar por actuar de la forma en que deseas sentirte.

Piensa de nuevo sobre ese último concepto. **Deberías actuar de la manera en que deseas sentirte**. Si quieres sentirte más amado por tu cónyuge, actúa de manera más amorosa. Si quieres sentirte más feliz en tu matrimonio, entonces sonríe más y expresa gratitud por las cosas buenas. Ese es uno de los más extraños aspectos de la psicología humana, cuanto más se actúe de la manera que quieres sentir (agradecido, pacífico, amoroso, cariñoso, etc.) tanto más te comenzarás a sentir de esa manera.



Pocas personas comprenden esto. Cuando un matrimonio empieza a desmoronarse, el primer instinto es el de actuar con las emociones. Te sientes herido, por lo que arremeter contra alguien. Te sientes criticado, por lo que estás a la defensiva. Te sientes vulnerable, por lo que te cierras. Estas son las reacciones, no las acciones. Tus sentimientos no deberían hacerte actuar de la manera que tú no desees.

Tienes el poder de transformar tu matrimonio, incluso si tu pareja no quiere. Eso es debido a que tu comportamiento tiene una enorme influencia sobre tu pareja, hasta el punto que las personas casadas de hecho crecen tanto en el tiempo. No podemos dejar de ver los estados de ánimo de nuestra pareja, las preferencias y maneras de decir ciertas cosas. Si te transformas - tu actitud, la forma en que se comunican, la frecuencia con que muestran amor y afecto - tu compañero será incapaz de resistir.

**Una relación feliz y satisfactoria empieza contigo.** Y en la siguiente parte de este mini-curso, te voy a mostrar cómo empezar a lograrlo.

## Parte 2. El Verdadero Asesino del Matrimonio: La Pérdida del Amor y La Intimidad

En esta sección del curso, vamos a hablar sobre el verdadero asesino del matrimonio. No es conflicto. No es discusión. No es de francotiradores el uno al otro todo el tiempo. Es la pérdida del amor y la intimidad. Cuando deja de respetar a su pareja, su matrimonio se dirige camino al divorcio. En esta lección, le voy a mostrar exactamente cómo sucede y cómo evitarlo

### Está En Sus Manos

Tomemos un momento para repasar lo que has aprendido en la lección anterior. En la primera parte, hablamos de cómo los factores fuera de tu control pueden afectar la probabilidad de que estés al borde del divorcio, incluyendo si vienes o no de una familia rota, tu edad al contraer matrimonio, y si vivieron o no juntos antes del matrimonio. Si bien estos factores pueden hacer que tengas más o menos probabilidades de divorciarte, no son factores determinantes. Tú tienes un enorme poder para influir y controlar el curso de tu matrimonio. Al actuar de la manera en que tú deseas sentirte en vez de reaccionar ante una situación, puede frenar el deterioro de tu matrimonio en su camino y establecerlo nuevamente en el camino hacia la salvación y la recuperación.

Suena imposible? No lo es, pero es extremadamente difícil. La mayoría de las personas son muy resistentes al cambio. A estas alturas, tú has creado patrones de comportamiento negativos en tu matrimonio (incluso si pensabas que no estabas haciendo nada malo), y esto tomará esfuerzo, determinación y compromiso absoluto para cambiarte a ti mismo.

**Cambiarte es la única manera de salvar tu matrimonio.** No voy a decirte cómo manipular o cambiar a tu pareja. No voy a validar tu necesidad de culpar a tu pareja. Eso es porque el papel de víctima no va a recuperar tu matrimonio.

No puedes resignar la responsabilidad de los conflictos conyugales, incluso si no piensas que eres el que "tiene el problema". Eso es porque cada conflicto conyugal tiene dos componentes: el comportamiento y la respuesta. Para que algo cause problemas en el matrimonio, **la respuesta a un comportamiento es más importante que el comportamiento.**

En otras palabras, aun si consideras que las acciones de tu pareja están causando problemas en el matrimonio, tus respuestas a esas acciones son en realidad más importantes para tu matrimonio que las propias acciones.

Esto puede ser difícil de entender plenamente, así que vamos a ver un ejemplo. El esposo de María siempre promete traer a casa los comestibles que ella necesita, pero siempre se olvida de hacerlo. Para María, esto es imperdonable. Sus promesas rotas erosionan la confianza en su matrimonio. Ella se siente muy tentada a reaccionar emocionalmente ante la situación y atacar a su marido cada vez que llega a casa con las manos vacías. Pero ella sabe que esta respuesta empujará a su marido lejos.

En su lugar, ella decide responder de forma proactiva y desarrolla un plan de acción. La próxima vez que su marido se olvide de traer a casa los comestibles que ella necesita para la cena, ella no lo va a culpar o criticar. En su lugar, la joven pide a su marido que vea a los niños, se mete en el coche, y conduce a la tienda a comprar los comestibles que necesita.

A ella le gusta esa pequeña excursión sin tener la sensación amarga. Aunque ellos tienen su cena más tarde esa noche, su marido ve que ella no está enojada con él.

Después de un par de veces más así, María se da cuenta de que el objetivo más importante de la situación es tener lo que ella necesita para hacer la cena de la familia, no importa quién va al supermercado. Su marido se da cuenta de que no tener los comestibles en su momento, en efecto, crea un inconveniente para María.

Como resultado, su marido finalmente le pregunta lo que podrían hacer para que uno de ellos no tenga por qué interferir e ir a la tienda de comestibles durante la semana. Él confiesa que no va a la tienda de comestibles, porque está cansado después del trabajo y odia tener que dar un rodeo por la tienda. Como resultado, María y su esposo deciden planificar mejor y pasar un poco más de tiempo en su viaje de compras de fin de semana para que no se queden sin alimento a mediados de semana.



La respuesta de María transformó una situación de alta tensión en una manejable, a pesar de que el comportamiento de su marido no ha cambiado. ¿Fue la respuesta de María un trabajo fácil de hacer? No. Ella quiso reaccionar emocionalmente, y tomó una enorme cantidad de fuerza interior para no caer en la tentación de echarle la culpa o de sentirse resentida. Tomó mucho tiempo y creatividad decidir el mejor plan de acción ante la situación. María sabía que habría sido mucho más fácil tan sólo ceder ante su ira y así esperar que su esposo cambie, pero ella hizo el esfuerzo porque valora su matrimonio.

Como he dicho antes y diré muchas veces más, recuperar tu matrimonio requiere esfuerzo, dedicación y absoluto compromiso. No es fácil, pero una solución fácil es como un apósito. Se ocultan las heridas, pero no evitará que tu matrimonio sufra lesiones una y otra vez.

Para medir tu compromiso para salvar tu matrimonio, ten en cuenta esta historia. A menudo, le pregunto a la gente cuánto esfuerzo ponen en perder peso. Una mujer me contó que ella había comprado decenas de libros, intentó una y cien dietas, e incluso derramó dinero en un programa profesional para bajar de peso. Sin embargo, esta misma mujer tenía un matrimonio insatisfactorio con un marido que no podía hacer nada bien. "Si pones esa cantidad de dinero en la pérdida de peso", le dije, "¿Por qué pones menos esfuerzo en salvar tu matrimonio?" Ella se quedó atónita. Esperaba que su marido cambiara para recuperar su matrimonio, ella no pensó que tenía que hacer nada.

## **Qué Sucede Cuando el Amor Muere**

Cuando no se pone empeño en la relación, el amor muere. Recuerda que un matrimonio crece o se debilita. Piensa en tu matrimonio como una planta: si lo fertilizan, dan agua y lo tratan cuando no es saludable, prosperará. Si dejan que crezca por sí sola, sin ningún tipo de atención, se marchitará.

Una de las quejas conyugales más comunes es la siguiente: "Ya no estamos más enamorados". Hay numerosas personas que solicitan el divorcio con la explicación, "Ya no amo a mi esposo". ¿Hacia dónde se ha ido el amor y cómo se puede recuperar?

Quisiera ahora tratar la segunda cuestión primero. Si eres quien ha perdido los sentimientos de amor, no hay una respuesta simple y efectiva a tu pregunta. Recupéralo amando a tu pareja. Llegué por primera vez a este método hace diez años. Stephen R. Covey, autor de Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva, nos dice que el amor no es un sentimiento, es una acción. Si no sientes la calidez y afecto por parte de tu pareja, hazte una pregunta sencilla: ¿Estás actuando de forma afectiva y cariñosa con tu pareja? Si no, ahí está tu solución.

No puedes mantener los sentimientos de amor y afecto a menos que actúes de una manera amorosa hacia tu pareja. Esto significa que debes escuchar a tu pareja. Haz cumplidos y aprecia verbalmente a tu pareja. Piensas en un millón de maneras de demostrarle a tu pareja lo mucho que lo respetas, admiras, confías y crees en él o ella. Tal vez puedas dar a tu pareja una tarjeta de vacaciones, tal vez lo sorprendas lavando su automóvil, o iniciando un masaje en la espalda en una noche tranquila de semana. Aprenderás más acerca de este concepto en mi libro **“Recuperar Mi Matrimonio”**.

Puedes no ser capaz de cambiar tus sentimientos por pura fuerza de voluntad, pero aún así puedes cambiar tu comportamiento. Por suerte, cambiar tu comportamiento es a menudo todo lo que se necesita para cambiar tus sentimientos. Si ya no amas a tu pareja, entonces enamórate de tu pareja aún más. No es una contradicción. Pon en manifiesto el amor que quieres sentir.

## **Veinticinco Asesinos de Relaciones**

Si tu pareja es quien ha perdido el amor, no busques culpables. No puedes hacer que tu pareja te ame de nuevo con argumentos, lágrimas, manipulación o amenazas. La única manera de recuperar el amor de tu pareja hacia ti es siendo una persona más amable por ti mismo.

La mayoría de nosotros pensamos que somos gente fácil de amar. El amor es una emoción: puede ser activada o desactivada, ¿Verdad? Incorrecto. El amor es una acción y, si no se actúa a tiempo, ésta ha de morir. Como resultado, puedes resistirte a ser amado sin saberlo.

Si no eres confortable a la hora de dar y recibir amor, puedes ser una persona difícil de amar. Si te resulta más cómodo criticar que felicitar, puedes ser una persona difícil de amar. Si te encoges de brazos y evitas besar en público, puedes ser una persona difícil de amar. Si muestras tu afecto hacia tu pareja por medio de bromas o burlas, puedes ser una persona difícil de amar. Si siempre tienes que estar en lo cierto y no escuchas a tu pareja, puedes ser una persona difícil de amar.

La gente adorable ama a los demás. Son personas positivas. Disfrutan de la intimidad física y con frecuencia la inician. Ellos confían y creen en su pareja. Están orgullosos de su pareja, y se aseguran de que su pareja lo sepa. Debido a que son personas abiertas y sin críticas, sus parejas saben que pueden acudir a ellos en cualquier momento.

## ¿Suena Esto A Ti? ¿Quieres Que Suene A Ti?

Tú puedes estar pensando: "Ese tipo de personas son fáciles de tomar por tontos." Es verdad. La gente adorable puede ser aprovechada. Pero en el único lugar donde no deben existir muros se encuentra en un matrimonio. Tu pareja no es como los demás. Para que la intimidad crezca, tanto el uno como el otro deben estar cómodos amándose mutuamente, tanto al dar amor como al entregar y recibir.

Los siguientes asesinos de relaciones cortan el amor de raíz. Ellos hacen imposible que tu pareja te ame y, como consecuencia, provocarán que los sentimientos de amor de tu pareja mueran. Si alguno de ellos aplica en ti, te toca entonces cambiarte a ti mismo. No puedes conseguir el amor de tu pareja de nuevo hasta que no hagas fácil que él o ella te ame.

1. **Estás decepcionado de tu pareja.** Tu pareja puede sentir cuando tú estás decepcionado de él o ella, aun cuando tratas de ocultarlo. El respeto de tu pareja es un deber. No se puede tener un matrimonio saludable si estás decepcionado de tu pareja, y punto.
2. **Estás desilusionado con tu matrimonio.** La desilusión es otro asesino de matrimonios. Puedes sentir que tu matrimonio no ha cumplido con tus expectativas. Si es así, asume la responsabilidad de tus sentimientos. No culpes a tu pareja o a tu matrimonio. Si tu matrimonio no es lo que quieres que sea,



entonces cámbialo. Si estás desilusionado, examina tus expectativas. Tal vez no eran realistas en el primer momento. Tú eres responsable de tu propia felicidad, y culpar a tu pareja por no poder darte el matrimonio que tú quieres es una excusa.

3. **No respetas a tu pareja.** En cierto modo, el respeto de tu pareja es aún más importante que el amor de tu pareja. ¿Alguna vez has notado cómo te resulta fácil que la gente te preste atención? Cuando se respeta y admira a la pareja, la pareja tendrá más sentimientos de amor hacia ti. Si tu pareja se siente como si tuviera que estar a la altura de tus expectativas, constantemente te decepciona, o nunca puede hacerlo bien, entonces has fallado en demostrarle a tu pareja el respeto que merece.
4. **No te gustas o no te respetas a ti mismo.**
5. **No haces lo que dices que vas a hacer.**
6. **Dejas que el orgullo se interponga en el camino.**
7. **Siempre tiene que estar en lo cierto.**
8. **No escuchas a tu pareja.**
9. **Haces cosas porque molestan a tu pareja.**
10. **Eres deshonesto.**
11. **Tienes quiebres y/o eres incapaz de controlar tus emociones.**
12. **Eres hiriente y lastimas a tu pareja.**
13. **Críticas a tu pareja delante de los demás.**
14. **Tienes un orgullo con el que es difícil vivir.**
15. **No estás dispuesto a atender las peticiones de tu cónyuge o del compromiso.**

16. Quieres que tu cónyuge cambie lo que él o ella es.
17. Dejas que otros se interpongan entre tú y tu pareja.
18. No peleas de forma justa.
19. Quieres quedarte exactamente como eres y resistir el crecimiento.
20. No puedes manejar el estrés y llevarlo fuera de tu pareja.
21. Tomas todo lo que tu pareja hace o dice de forma personal.
22. Siempre ves el lado negativo de las cosas.
23. Te niegas a admitir que hay un problema o a buscar ayuda profesional.
24. Estás envuelto en adicciones como el alcohol o abuso de sustancias.
25. Atacas física o verbalmente a tu pareja.

## Cómo Enfrentar La Verdad

Si has llegado hasta aquí en el curso, te habrás dado cuenta de que transformándote en una persona más cariñosa y más amable tendrá una gran cantidad de introspección y ruptura de los viejos hábitos. Para ayudarte, he incluido en mi libro “Recuperar Mi Matrimonio” más de 30 ejercicios perspicaces y que hacen entrar en reflexión. Estos ejercicios te llevarán más allá y te darán los conocimientos necesarios para transformar tu vida.

Para realizar tu pedido de “Recuperar Mi Matrimonio” has [click aquí](#)

## Parte 3. Aventuras: Cómo Detectarlas y Prevenir las Antes De Que Ocurran

En esta sección se explica la razón número de divorcio: las aventuras.

### **Amoríos: Conozca Los Hechos**

Todos nosotros somos capaces de tener amantes. Ser incapaz de tener una aventura es ser incapaz de sentir la tentación. Sentir la tentación de tener una aventura no es lo mismo que tenerla. Muchas parejas felizmente casadas admiten que se sienten atraídos por personas del sexo opuesto de vez en cuando. Sin embargo, en lugar de reprimir los sentimientos o guardarlos, se los reconoce como el signo de una conducta sexual sana y se los deja ir.

Cuando una persona es incapaz de dejar de lado ese sentimiento de atracción hacia una persona que no sea su cónyuge, se corre el riesgo de todo, incluso su matrimonio lo corre, para dar con sus sentimientos. Lamentablemente, los romances son la causa número uno de divorcio. En enero de 2005, la BBC publicó una encuesta de abogados matrimoniales en la que salió el tema del romance como la causa número uno de divorcio en el Reino Unido, representando el 27% de los divorcios en 2004. Tensión familiar fue la segunda causa en un 18%, abuso físico o emocional la tercera más alta en 17%, y las crisis de la mediana edad uno de los más altos en el cuarto lugar con el 13%.

Cuando los matrimonios terminan en divorcio como consecuencia de la infidelidad, los hombres tienen tres veces más probabilidades de convertirse en cónyuges infieles. Sin embargo, también las mujeres engañan a sus esposos. Una encuesta realizada en 2002 por el National Opinion Research Center de la Universidad de Chicago encontró que el 15% de las mujeres encuestadas había tenido una aventura extramarital. Este número ha aumentado un cinco por ciento desde la encuesta anterior hace diez años, y los expertos esperan que el número siga aumentando hasta que las mujeres tengan casi los mismos porcentajes que los hombres. El número de hombres que habían tenido un romance se mantuvo estable en 22%.

Si aproximadamente uno de cada cinco hombres y una de cada seis mujeres tiene una aventura en algún momento de su vida, ¿Podría tu pareja ser uno de ellos?

Los números pueden subir aún más si los romances emocionales están incluidos. Una aventura emocional puede ser aún más grave a una relación de tipo física, porque el amante sustituye al cónyuge como la principal fuente de bienestar emocional y compañía. Peggy Vaughan, autora de el mito de la monogamia, un manual personal para recuperarse de un romance, estima que las probabilidades de una mujer de tener ya sea un romance físico o emocional en algún momento de su matrimonio son de un 50% o más.

## Qué Desencadena Un Romance

Las raíces de los romances son difíciles de explicar y suelen ser muchas, no una sola. Incluso si tú tienes un matrimonio feliz y estable, tú o tu pareja podrían encontrarse en la tentación de tener una relación, simplemente por la emoción, la novedad o la ruptura de la rutina.

Una variedad de motivos, tanto internos como sociales, estimulan a la gente a tener aventuras. El terreno más fértil para los romances se produce cuando hay un potencial amante que esté disponible y dispuesto, cuando las condiciones son prácticas para ceder ante la tentación y hay poca o ninguna expectativa de una condena de gran alcance social o moral por haber cometido el asunto.

Éstas son algunas de las condiciones sociales y maritales más comunes que hayan un camino para los romances.

- **Aumento de contacto social con los miembros del sexo opuesto, especialmente en el lugar de trabajo**

La tentación está en todas partes, pero como los hombres y las mujeres pasan más tiempo alejados de sus parejas, esto hace que la tentación se vuelva más fácil. Cuando un hombre o una mujer pasa mucho tiempo con una persona del sexo opuesto, sea amigo, compañero de trabajo, o compañero de equipo, es cuando desarrollan una amistad platónica que puede ser mucho, mucho más. La familiaridad, la intimidad emocional y las metas comunes de trabajo o los deportes, crean un poderoso vínculo que se puede sentir más fuerte que la



relación matrimonial. Las computadoras y los teléfonos celulares son lo que los mantendrán en contacto simple con un amante.

¿Pueden los hombres y mujeres ser "sólo amigos"? En 1989 en la película Cuando Harry Conoció a Sally, la respuesta de Harry era decididamente no. Harry le dice a Sally: "Los hombres y las mujeres no pueden ser amigos, porque la parte sexual siempre se mete en el camino... Ningún hombre puede ser amigo de una mujer que encuentra atractiva. Siempre va a querer tener sexo con ella".

Si tu cónyuge está a la defensiva o tiene secretos sobre su amistad con una persona del sexo opuesto, es necesario tener una charla abierta y honesta acerca de los límites de sus relaciones con personas del sexo opuesto. No está bien que el mejor amigo de tu marido sea otra mujer. No está bien que el confidente número uno de tu esposa sea otro hombre. En un matrimonio fuerte, ambas partes dan una primera mirada el uno al otro para conseguir sus necesidades emocionales satisfechas. Esto nos lleva al siguiente punto...

- **Encontrarse con las necesidades**

Esta es la principal causa de los romances. Cuando las relaciones están luchando, tanto hombres como mujeres, buscan en otros lugares obtener sus necesidades emocionales y fácilmente las encuentran en los brazos de alguien "que los aprecia".

Si tú y tu pareja tienen entre sí todo por sentado y se tratan entre sí como compañeros de casa en lugar de amantes, el escenario está listo para que uno de ustedes pueda tener una aventura. Las mujeres, cuando se sienten poco apreciadas por sus maridos, encuentran consuelo con alguien que las escucha. Por desgracia, un romance emocional puede ser tan devastador para un matrimonio como una relación física. Los hombres, sintiendo como si estuvieran siendo criticados y no pudieran complacer a sus esposas si lo intentan, disfrutan del apoyo emocional de alguien que piensa que son maravillosos y no pueden hacer nada malo.

Las relaciones con frecuencia ocurren cuando una o ambas partes de la pareja están bajo estrés. Tal vez tú acabas de tomar un nuevo puesto de trabajo, tal

vez tu pareja está luchando con las exigencias de un nuevo hijo o un padre enfermo. Si uno de ustedes no puede satisfacer las necesidades emocionales de su pareja durante cualquier periodo de tiempo, las posibilidades de la pareja de tener una aventura se disparan.

Evita esta situación a través de una comunicación abierta y honesta. Fíjate cuando tu pareja se siente decaído/a y no descanses hasta que hayas entendido la fuente de las emociones de tu pareja. Si tú sientes que tu pareja no está allí para ti cuando lo necesites, habla con él o ella al respecto. Abre la conversación con una descripción de las cosas que tu pareja hace por ti y que tú aprecias, a continuación, explica cuáles son tus necesidades emocionales y qué es exactamente lo que tu pareja puede hacer para satisfacerlas. A continuación, da vuelta la conversación y pregúntale a tu pareja para que pueda compartir lo mismo contigo. A menos que sepas cuales son las necesidades emocionales de tu pareja, tú no puedes esperar a cumplirlas.

- **Pasa mucho tiempo en el trabajo o uno está ausente por temas laborales por largos períodos de tiempo**

Todos conocemos las historias de los músicos, actores, o deportistas que pasan largos meses de gira y regresan a casa a un matrimonio en ruinas. Hacer trampa es fácil cuando las parejas se pasan largos períodos de tiempo lejos el uno del otro. Incluso si tu pareja te llama cada noche, no tienes idea de lo que está haciendo en el momento en que está lejos. Es fácil para tu pareja disociar lo que hace en su tiempo por su propia cuenta de lo que hace contigo. Puede sentirse como si viviera en dos mundos separados que no tienen por qué juntarse.

Si tú y tu cónyuge pasan largos períodos de tiempo lejos el uno del otro, es necesario que desarrolles un plan de acción para mantener el vínculo y el sentido de la intimidad, incluso en los momentos en que tú estás ausente.

Aumenta la responsabilidad del uno con el otro. Tu pareja debe tener un teléfono celular al cual tú puedes llamar en cualquier momento, y tú debes saber siempre donde tu pareja se hospeda. La mejor solución en casos como estos es reducir al mínimo la cantidad de tiempo que se está fuera de la casa, aunque se requiera la modificación o la reubicación del puesto de trabajo.

- **Vidas excesivamente programadas para el poco tiempo que pasan juntos**

Cuando las parejas no tienen tiempo para relajarse juntos, su matrimonio se convierte en trabajo y nada de juego. Si la vida de ambos se ha vuelto demasiado programada, repleta al máximo con llevar a sus hijos a la escuela y las actividades después de clases, reuniones, horas extra, arreglando su casa, y los compromisos sociales los fines de semana, su matrimonio se asfixiará por la falta de atención. Por el sólo hecho de que viven juntos y usan un anillo no significa que su matrimonio sea invulnerable. Un matrimonio prospera cuando hay espacio para ambos miembros para pasar tiempo de calidad, así como no estructurado, sin hacer nada pero disfrutando de su mutua compañía.

Si tu pareja siempre pasa su tiempo libre con los demás (en el bar, con un hobby que te excluye, con miembros de un club social o deportivo) en lugar de ti, el escenario está listo para la infidelidad. Tu compañero debe tener el tiempo y el espacio para hacer las actividades que él o ella disfruta personalmente, pero al menos la mitad (preferiblemente más) del tiempo libre de tu pareja debe ser pasado contigo.

- **Mayor aceptación pública de los romances**

La aceptación pública de los romances se ha transformado dramáticamente en las últimas décadas. Sigue existiendo una fuerte condena social y moral hacia la infidelidad, pero las consecuencias de tener una aventura no son tan grandes como en el pasado. Hoy en día, un romance no se ve ensombrecido por la amenaza del embarazo, la marca del estigma social, o perder el empleo como resultado. Al engañar los cónyuges son consolados por la facilidad del divorcio que les permitirá dejar a su cónyuge por su amante. Como la cultura elimina cada vez más las consecuencias de la infidelidad, más cónyuges hacen trampa. Es tan simple como eso.

- **Aumento de importancia cultural por tener un gran cuerpo y excelente vida sexual**

Los hombres y las mujeres tienen altas expectativas del matrimonio, que su pareja será su compañero del alma, que el amor será sin esfuerzo, que su vida sexual será dinámica y emocionante. Cuando estas expectativas no se cumplen, los hombres y las mujeres con frecuencia miran a otra persona para el cumplimiento de esto en lugar de examinar sus propias expectativas.

Más y más mujeres están teniendo romances de estilo Amas de Casa Desesperadas con muchachos jóvenes, poniendo en riesgo los matrimonios con hombres que socialmente se consideran las capturas reales: puestos de trabajo impresionantes, ricos, maduros y responsables. ¿Por qué estas mujeres ponen en peligro la seguridad y la comodidad de su matrimonio por muchachos de veinte con grandes cuerpos pero no mucho más?

La moderna cultura occidental pone un gran énfasis en una vida emocionante y sexualmente satisfactoria. Cuando todo el mundo lo está haciendo en las películas, en las publicidades y en los medios, es que pensamos que es necesario que lo hagamos nosotros también. Sin embargo, una encuesta de la revista Uno descubrió que el 58% de las mujeres encuestadas estaban desinteresadas en el sexo, de las cuales casi una quinta parte estaba totalmente insatisfecha, prefiriendo ver la televisión. ¿Por qué están estas mujeres infelices con respecto a su vida sexual? ¿Era su pareja, su actitud, o sus expectativas?

Aunque la investigación demuestra que los hombres casados y las mujeres casadas tienen mejor vida sexual (por ejemplo, más plena y más frecuente) que los solteros o parejas que viven juntas, la opinión popular cree lo contrario. Muchas personas creen que una vez que se casan, el sexo se convierte en aburrido y monótono. ¿Y qué mejor que animarse a una aventura ilícita?

De hecho, el sexo se puede mejorar realmente en un matrimonio como resultado de la aventura. El que ha cometido el engaño se siente culpable y no quiere que el cónyuge sospeche nada, para lo que él o ella pone más esfuerzo en su vida sexual. Hacer trampa también puede aumentar la conducta sexual de un cónyuge infiel, porque cuando tú estás teniendo más sexo, deseas más sexo.



Desafortunadamente, muchas parejas no ponen el esfuerzo en su vida sexual hasta que es ya demasiado tarde. Si tú y tu pareja están distantes, se besan con poca frecuencia, y parecen haber perdido todo sentido de la intimidad, uno de ustedes puede buscar consuelo físico en otra parte. Disminuye las posibilidades de que esto ocurra, haciendo un esfuerzo para tener intimidad con tu pareja sobre una base regular. Bésalo y abrázalo a menudo. Hagan toque entre sí al azar, ya sea tocando la cintura de tu pareja o el brazo. Invierte en tu apariencia y no uses tu matrimonio como excusa para dejarte estar. Mantente en forma. Evita usar ropa gastada, mal ajustada, o ropa poco atractiva en la casa y especialmente en la cama. Dale vida a tu vida sexual, prueba cosas nuevas regularmente, si no se te ocurre ninguna, compra un libro erótico o visita una tienda de adultos. La inversión que tú pones en la intimidad física se verá recompensada por hacer de las horas que pasan juntos, durmiendo uno al lado del otro, las que apreciamos.

## Cuando Los Romances Suceden

Debes ser capaz de adivinar el lugar número uno donde los romances comienzan: el lugar de trabajo. La gran mayoría de los romances comienzan en el lugar de trabajo, sobre todo porque muchas personas hoy en día pasan más tiempo en el trabajo que en su casa. Cuando los hombres y mujeres trabajan en estrecha proximidad entre sí, puede resultar más fácil relacionarse entre sí que con su cónyuge en casa, especialmente si su entorno familiar está lleno de conflictos.

El romance puede suceder en cualquier parte que tu pareja frecuente sin tu compañía. Esto incluye los clubes mixtos o sociedades, conferencias fuera de la ciudad, o el gimnasio. Otro escenario de crecimiento de las aventuras es en Internet. Páginas web personales anuncian a las personas que buscan aventuras extramaritales. Internet ofrece las ventajas de mantener el anonimato, la facilidad de comunicación y la capacidad de cumplir con las personas las ideas afines. Si tu cónyuge pasa mucho tiempo en Internet con la puerta cerrada, es necesario tener una conversación seria.

No acuses: si tu pareja está usando Internet para investigación o para comunicarse con sus amigos, él o ella no tiene nada que ocultar. Pero si tu pareja le da uso a Internet para llevar a cabo un romance o ver pornografía, él o ella estará a la defensiva y te dirá que en lo que él o ella se encuentre navegando por la red no es asunto tuyo. Esa es una luz roja. Mantener el equipo en un espacio público donde ni tú ni nadie más puede ver la pantalla es un problema.

## ¿Destruirá Un Romance Tu Matrimonio?

Muchas personas buscan asesoramiento matrimonial sólo después de haber descubierto que su pareja ha estado teniendo una aventura. En muchos casos, el que ha cometido el engaño ya se ha ido de casa y vive con su amante. Un romance puede destruir tu matrimonio, pero no tiene que hacerlo.

Los signos positivos de que tu matrimonio puede ser reconstruido después de un romance incluyen:

- Tu pareja te ha hablado de su propia traición.
- Tu pareja está dispuesta a responder preguntas sobre el romance.
- Tu compañero expresa sentimientos de culpa o remordimiento.
- Tu pareja está dispuesta a cortar todo contacto con su amante.
- Tu pareja te pide o se compromete a ir a terapia de pareja.
- Estás dispuesto a dejar de lado tus resentimientos y mirar dentro de ti mismo a razón de que tu pareja pueda haber recabado el cumplimiento de sus necesidades con alguien más.
- Los dos están dispuestos a hacer cambios personales para conseguir su unión nuevamente en tierra firme.

Si tu pareja no está dispuesta a hablar sobre el asunto, se niega a cortar todo contacto con su amante, y te acusa de provocar que él o ella haya tenido esa aventura, tendrán muchos retos que superar para conseguir su unión matrimonial otra vez.

## Lo Que Debes Hacer Si Sospechas Que Hay Un Romance

Cuando tú sospechas que tu pareja te está engañando, necesitas resistir el primer instinto de hacer frente a tu pareja y de acusar. Esto puede parecer como la cosa más lógica de hacer, pero tienes que resistir a este fuerte instinto y pensar cuidadosamente y estratégicamente. Si expones tus sospechas de inmediato, ¿Qué tipo de respuesta es la que esperas conseguir?

Si no tienes ninguna prueba, o la prueba es sólo circunstancial, la respuesta más probable que recibirás será la negación. Si no se puede probar sin lugar a dudas que tú sabes sobre su aventura, es poco lo que serás capaz de hacer para poder refutar su negación. Desde el punto de vista estratégico, se han puesto en peligro tus posibilidades de encontrar a tu pareja en el acto, porque se lo has alertado con tu sospecha. En el futuro van a tener más cuidado para ocultar sus acciones, haciéndolo más difícil para que tú no puedas encontrar la prueba. Si tú finges la ignorancia, y no haces frente a tu pareja, entonces no tendrá ningún motivo para pensar que sospechas algo. De hecho, puede llegar a ser imprudente y caer en la complacencia cuando se trata de ocultar la evidencia de su relación.

Desde el punto de vista estratégico, actuando como si tú fueras ignorante respecto al tema es la mejor táctica a utilizar. Si la gente no piensa que estás escuchando, es sorprendente lo que pueden decir. Ellos inconscientemente pueden dejar que las cosas pequeñas se vayan...

Cuanto más tiempo se puede mantener la ilusión de la ignorancia de las pruebas, más tiempo serás capaz de reunir las. Recuerda, sin pruebas concretas, nunca debes acusar a tu pareja. No sólo existe la probabilidad de que lo vaya a negar y hacerlo más difícil para que tú puedas probar su culpabilidad, sino que también existe la posibilidad, aunque poco probable, de que tú estés equivocado".

Ahora que sabes cómo detectar un romance y conoces algunas técnicas para reducir al mínimo tus posibilidades de ser engañado, en el próximo artículo te voy a contar cómo mantener las líneas de comunicación abiertas con tu pareja. La falta de verdad, la comunicación directa crean un ambiente donde el secreto y los romances puedan desarrollarse, por lo que no te puedes perder la siguiente parte del mini curso de "Recuperar Mi Matrimonio". Recuerda: si en serio quieres saber cómo Recuperar Tu Matrimonio, visita mi sitio web para más detalles.

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

## Parte 4. Falta de Comunicación: Volverse Expresivo Con La Pareja

Esta parte del curso se centrará en conseguir de cerca de su pareja. Aprenderá cómo aumentar el amor y la intimidad, qué necesita y qué zonas de peligro debe evitar a toda costa.

Según Howard Markman, profesor de psicología y director del Centro de Estudios de la Familia y el Matrimonio de la Universidad de Denver, "La calidad de la comunicación de la pareja antes del matrimonio es uno de los mejores predictores del éxito matrimonial futuro". No son las diferencias de opinión y preferencias lo que importan, lo que importa es cómo esas diferencias son tratadas y resueltas.

Esto requiere una gran habilidad en la comunicación, habilidad que pocas parejas desarrollan antes de que sea ya demasiado tarde. Una vez que el matrimonio ha fracasado, ninguno de los dos se siente inclinado a comunicar o abrirse a la otra persona. La solución de Markman es enseñar las técnicas constructivas antes de que una pareja se case, pero eso no puede ayudar a millones de parejas por ahí con avanzados problemas maritales.

### ¿Eres Un Buen Comunicador?

Si como dice Markman, el 30% a 50% de las parejas son mutuamente abusivas, o responden al abuso verbal o emocional con más abuso, entonces no es de extrañar que tantos matrimonios sean disfuncionales. ¿Tienes algunos patrones de comunicación o actitudes negativas? Marca cualquiera de los que vayan contigo en la siguiente lista.

- Actúo a la defensiva cuando mi pareja hace críticas de mi o nuestro matrimonio.
- Siempre tengo que estar en lo cierto.
- Siempre hablo del lado negativo de las cosas, es más realista.
- Puedo evitar los conflictos apagándome emocionalmente.



- Yo culpo a mi cónyuge, si es su culpa.
- Traigo el pasado a los argumentos.
- Soy de criticar a mi cónyuge delante de los demás.
- No le pido lo que quiero directamente. Si mi pareja me ama, él o ella podría leer mi mente.
- No creo que tenga que hacer todo lo que prometo hacer.
- No tengo que ser respetuoso con mi pareja. Estamos casados, por lo que podemos tratarnos como nos gusta.
- No lo comparto con mi pareja y guardo lo que siento para mí.
- No digo todo a mi cónyuge. Los secretos están bien.
- Me resulta difícil decir "lo siento".
- Me resulta difícil esperar a hablar hasta que mi pareja haya terminado su discurso.
- Dejo que los conflictos duren varios días o a veces meses.
- Me burlo de mi ridícula pareja.
- Nunca olvido nada que mi pareja me haya hecho.
- A menudo me encuentro a mí mismo elevando la voz cuando no estoy de acuerdo con mi pareja.
- A menudo hablo sobre mi cónyuge.
- Me molestan comentarios que mi pareja ha hecho en el pasado.
- Hago bromas a mi pareja que él o ella encuentra molestas.
- Quiero ganar todos los argumentos, no llegar a una solución.
- Me temo que compartir mis pensamientos más personales con mi pareja va a permitir que él o ella abuse de los mismos (por ejemplo, burlándose de mí o contándoselo a otras personas).
- Si mi cónyuge malinterpreta lo que dije, me enojo.
- Si hay algo que mi pareja hace y me molesta, tenemos una discusión al respecto.
- Mi atención a menudo se va cuando mi pareja me está hablando.
- Mi pareja es demasiado sensible a lo que digo.
- Cuando no tengo ganas de hablar acerca de algo, me termino enojando.
- Cuando mi pareja no sabe nada acerca de un tema, dejo que él o ella lo sepa.
- Cuando tenemos una discusión, a menudo termino gritando, llorando o saliendo de la casa.

Es difícil crear un ambiente de comunicación positivo y amoroso, cuando tú nunca has experimentado ese tipo de ambiente por ti mismo. Las personas que crecieron en familias disfuncionales con los patrones de comunicación negativa a menudo se encuentran cayendo en esas mismas conductas por sí mismos cuando se casan. Sin embargo, la mala comunicación puede destruir un matrimonio. Si tú puedes...

- **Reemplaza la crítica con elogios,**
- **Sustituye las acusaciones con los intentos de comprensión,**
- **Sustituye el habla con la escucha,**
- **Cambia la actitud defensiva con la apertura y**
- **Reemplaza el silencio con la participación.**

... Te sorprenderás de la diferencia que hace en tu matrimonio.

## **Cómo Hacer Que Tu Pareja Se Abra Nuevamente**

A menudo, la pareja en un matrimonio desea ser percibida como "fuerte". No quieren ceder primero. Ellos quieren mostrar a su pareja que no necesitan de él o ella. Como resultado, la brecha de comunicación se vuelve más amplia. Ninguna persona va a confesar qué es lo que les está preocupando. La desconfianza entonces llena los huecos creados por el silencio. Pronto, las diferencias irreconciliables se sienten.

No lo son. Si deseas conseguir que tu cónyuge se abra y se rompa la barrera del silencio, hay algunas cosas que necesitas hacer.

A menudo, la razón de que tu cónyuge no esté hablando es porque él o ella no quiere crear un conflicto al confesar sus sentimientos. Todos tenemos sentimientos negativos acerca de nuestro cónyuge o nuestras relaciones de vez en cuando. En muchos matrimonios, las parejas sellan sus labios y no dicen nada, reprimiendo sus sentimientos hasta que se filtran a través del resentimiento.

En otros matrimonios, las parejas reaccionan con ira hacia su cónyuge y expresan sus sentimientos a través de la crítica y el abuso verbal. Ninguna de las opciones hace que un matrimonio sea saludable.

Incluso si tu pareja no está diciéndote nada a ti, es probable que él o ella tenga mucho que decir. Es sólo que no sabe cómo sacar el tema, tiene miedo de tu reacción, o no cree que vale la pena compartirlo contigo.

Puedes conseguir que tu pareja se abra de nuevo mediante la creación de un entorno en el que él o ella se sienta cómoda hablando. Tácticas que no hay que intentar incluir:

- Exigir que tu cónyuge te diga lo que está mal o por qué no quiere hablar.
- Acusar a tu pareja de estar dándote el tratamiento del silencio.
- Enojarte con tu pareja porque no hace su aporte a la conversación.
- Sentirte resentido porque te está haciendo la vida difícil.

## En Cambio, Lo Que Necesitas Hacer Es:

1. **Practica tus propias habilidades de escuchar.** En lugar de llenar los silencios con la charla, permite que los silencios se queden. A menudo, uno de los cónyuges compensa la falta de habla del otro hablando demasiado. Tu pareja también puede sentir que nunca le das la oportunidad de hablar porque siempre estás hablando.
2. **Cultiva una actitud de aceptación no crítica.** Esto significa que amas y aceptas incondicionalmente a tu pareja, no importa lo que él o ella dice. Si a menudo respondes a la defensiva o críticas cuando tu pareja comparte sus pensamientos y sentimientos, en realidad estás castigando a tu compañero para tu propio bien. Si tu pareja intenta abrirse, reconoce su comentario para demostrar que estás escuchando, pero tienes que abstenerte de añadir tu propia opinión hasta que hayas oído todo lo que tiene que decir. A veces, sólo necesitamos ser escuchados, y se siente mejor sabiendo que nuestra pareja nos ha escuchado a todo lo largo, sin criticar o condenarnos.

- 3. Aprende a pedir disculpas y hacerlo sentir bien.** Una disculpa, quiere decir sinceramente, va un largo camino. Cuando tu pareja comparte una preocupación o problema que está teniendo con el matrimonio, no recurras a una réplica enojado. Escucha con atención, sin críticas o un reflejo de autodefensa. Si estás demasiado alterado para pensar con claridad, dile a tu pareja que aprecias escuchar acerca de su preocupación, pero que necesitas tiempo para pensarlo. Si tienes que agregar que en lo que tu pareja te ha dicho hay algo de verdad, entonces pedir disculpas de forma clara y directa estaría bien. En vez de murmurar "Lo siento", mira a tu pareja a los ojos y dile, "Lo siento por X. Lo siento por haberte hecho sentir en la forma en que lo hice". Al decirle en tus propias palabras que lo sientes, lo que has hecho o dicho que logró que tu pareja se sienta herida, le muestras a tu pareja que realmente la entiendes.
- 4. Hacer la apertura de uno hacia al otro es una experiencia positiva.** Puede parecer insípido o borroso, pero dando las gracias verbalmente unos a otros para el intercambio de pensamientos y sentimientos es el refuerzo de una actitud positiva muy valorable. Un abrazo después de una conversación difícil puede hacer la diferencia. No importa si estás de acuerdo o en desacuerdo con tu pareja, lo que importa es que le muestres a tu pareja que realmente te preocupas por sus sentimientos y opiniones.  
Cada vez que tu pareja comparte algo, no importa lo poco que sea, expresa tu gratitud. Dile a tu pareja, "me alegro de saber que te gusta que / te sientes de esa manera / forma. Me gustaría saber más de ti. Me hace sentir más cerca de ti".



## Cómo Exponer

La mayoría de las parejas son muy pobres en la resolución de conflictos. En mi libro **“Recuperar Mi Matrimonio”** te doy una serie de técnicas diseñadas para enseñar a resolver conflictos de una forma más saludable. Hoy, sólo voy a esbozar las normas más básicas para la discusión. Habla de esto con tu pareja y estén de acuerdo en ello.

1. El abuso y la violencia física no serán tolerados. Si las cosas se ponen demasiado calientes, toma un descanso o da un paseo.
2. Evita echar culpas. En su lugar, hablen de cómo las acciones de tu pareja te han hecho sentir.
3. Sea honesto. No discuta sobre una cosa si algo te está molestando.
4. No tomes las cosas tan personalmente. Cuando alguien se siente mal, se pueden decir o hacer cosas que lo hacen peor.
5. Concéntrate en la solución del problema, no en ganar la discusión. Piensa en la negociación, no en la competencia.
6. Si tu cónyuge no ha comprendido tus motivos o ha mal entendido lo que dijiste, no te enfades. Explícate mejor.
7. No saquen a la luz acontecimientos del pasado que hacen daño. Estancia en el presente.
8. No se vayan a dormir en una discusión.
9. No insulten.
10. Una vez que un argumento se ha resuelto, perdonen y olviden.

## El Veneno Silencioso: El Resentimiento

Cuando duele montones lastimar, es fácil sentir como tú y tu cónyuge están en una competencia donde cuánto más daño se puede hacer a la otra persona, más puntos se consiguen. Esta es una forma peligrosa y mortal de pensar en los conflictos. A medida que tu matrimonio tiende a desmoronarse, tú comenzarás a sentirte más cómodo pensando acerca de tu cónyuge en términos de resentimiento, de culpa, y de decepción en lugar de en términos de amor, de perdón y de trabajo en equipo.

Todo sentimiento negativo que puedas tener sobre tu cónyuge construye y construye, incluso si no actúas sobre los sentimientos. A menos que hagas algo acerca de esos sentimientos negativos, te encontrarás cada vez más resentido con respecto a tu cónyuge y su capacidad para hacerte la vida desagradable.

Hay varias cosas que puedes hacer. Sugiero que contrarrestes todos los sentimientos negativos con actos positivos de amor, afecto y respeto. También debes aprender a hablar con tu pareja sobre tus sentimientos de forma neutral, no acusatoria y de forma tranquila. Esto es extraordinariamente difícil y tomará mucho tiempo para dominarlo.

Los sentimientos negativos expresados en la ira o como una reacción automática crecen y empeoran. Si puedes aprender a expresar tus sentimientos negativos de forma neutral con el expreso propósito de encontrar alguna manera de resolverlos, es posible que se disipen con el mero hecho de compartirlos.

## Hay Mucho Más Por Aprender

En esta lección, hemos aprendido sobre la importancia de la comunicación y algunas zonas de peligro a evitar. Explico mucho, pero mucho más sobre la comunicación y resolución de conflictos en mi libro, **“Recuperar Mi Matrimonio”**. Para obtener más información, haz click en el siguiente enlace:

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

## Parte 5. Falta de Compromiso: Si Estás Involucrado en Algo o con Alguien Más, No Estás Involucrado Con tu Pareja

En esta lección, aprenderá cómo la falta de compromiso de un matrimonio puede matarlo. Con el estilo de vida agitado de hoy, es fácil distraerse con los compromisos de la carrera, los hijos, los problemas económicos y sociales. Pero, a menos que se comprometan primero en su matrimonio, es posible que su relación quede enterrada y olvidada bajo montones de "cosas por hacer".

### ¿Por Qué Nos Casamos?

En primer lugar, echemos un vistazo a que compromisos mantenían junto al matrimonio en el pasado. Históricamente, el matrimonio ha sido visto como una protección necesaria para las familias de crianza. En otras palabras, te casabas para tener hijos, porque casarse garantiza que van a permanecer juntos para formar un hogar estable y saludable para el bebé.

Hoy en día, los norteamericanos no piensan así. El setenta por ciento de los estadounidenses creen que el propósito del matrimonio es algo más que criar a los niños. Estamos teniendo menos hijos también. Hoy en día, sólo un tercio de los hogares estadounidenses incluyen a niños menores de 18 años, en comparación con aproximadamente la mitad de todos los hogares en la década de 1960.

Cuando una pareja tiene hijos en común, la presencia de los niños no tiene el mismo tipo de efecto sobre el divorcio como lo hizo hace cuarenta años. Un estudio de 1994 encontró que sólo el 15% de la población está de acuerdo en que los padres de los niños deben permanecer juntos para el bien de los niños, incluso si los padres no se llevan bien.

En el pasado, otra razón para permanecer casados fue a causa de la dependencia económica. El matrimonio da lugar a una forma de seguridad económica. Si la capacidad de ganar dinero de un miembro de la pareja se vio amenazada, siempre estaba la renta del otro miembro para apoyar la situación.

Hoy en día, los jóvenes no creen que el matrimonio proporcione ningún tipo de seguridad económica. Ellos prefieren hacerlo por su propia cuenta - tanto hombres como mujeres - antes de que consideren que están listos para el matrimonio. Como resultado, la interdependencia financiera no es una razón lo suficientemente fuerte para mantener los matrimonios juntos.

Históricamente, las creencias religiosas también fortalecían los votos matrimoniales. Sin embargo, hoy en día las parejas comparten cada vez menos una visión religiosa del matrimonio como un pacto entre un hombre y una mujer ante Dios. De hecho, según el National Marriage Project, sólo el 42% de los jóvenes considera que es importante casarse con alguien con la misma religión. Como resultado de ello, para muchas parejas sus votos matrimoniales no tienen la misma fuerza de compromiso.

En la actualidad, hay menos desaprobación social del divorcio o de largos períodos de soltería que nunca. Los hombres y las mujeres solteras ya no sienten la necesidad de casarse, debido a la disponibilidad de los estilos de vida alternativos, como la convivencia. De hecho, la edad media de matrimonio para las mujeres estadounidenses es de 25 y para los hombres es de 27. Muchos de los jóvenes consideran que su primer matrimonio es un matrimonio de prueba ya que de todos modos suponen que va a terminar en divorcio, pero de todos modos deciden casarse para tener la experiencia. Hay poca censura social al ser un divorciado, y el número de personas divorciadas en la escena significa que una persona recién divorciada tiene una oportunidad bastante buena de volverse a casar.

¿Qué es entonces lo que constituye la base de compromiso de un hombre y de una mujer a su matrimonio, entonces, si no es a sus hijos, ni a la estabilidad económica, ni a Dios, o las costumbres sociales?

Según un estudio realizado en 2001 por el National Marriage Project, la razón principal por la que los hombres y las mujeres jóvenes quieren casarse es para encontrar un alma gemela, alguien con quien tienen una profunda relación espiritual y la conexión emocional de por vida.

Si tú te casaste, ya que esperas que tu pareja sea tu alma gemela para toda la vida, es entonces que reflejas una tendencia en la sociedad moderna orientada hacia el matrimonio parejo, donde el objetivo principal del matrimonio es la relación entre las dos personas involucradas en lugar de actividades sociales, religiosas o las consideraciones financieras.

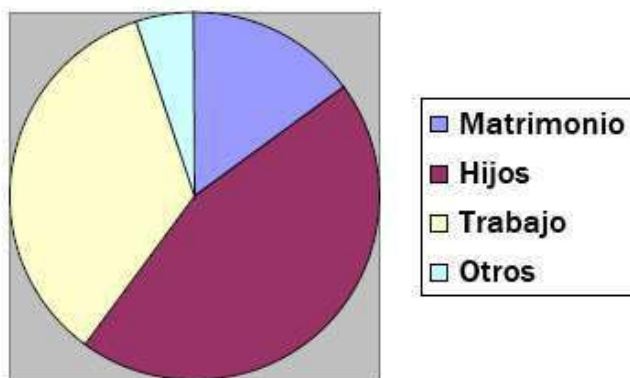


Por desgracia, este enfoque orientado puede crear enormes expectativas y presiones. Las parejas tienen una tolerancia mucho más baja a la infelicidad que en el pasado. De hecho, están abandonando el matrimonio en los umbrales mucho más bajos de insatisfacción. Según el National Marriage Project, se estima que más del 50% de los divorcios ahora no se producen debido a conflictos dramáticos y peleas, sino que al ser más genéricos, los sentimientos de insatisfacción son menos detectables, por la angustia y la infelicidad.

Lamentablemente, los matrimonios que tienen un sentimiento subyacente de descontento con frecuencia se mejoran con el tiempo. Si las parejas pueden sobresalir en los momentos difíciles, descubren que en los buenos momentos merecen la pena seguir con lo que había antes. Es un punto importante que muchos pierden de vista: los matrimonios felices no siempre son felices. Tienen períodos de descontento y de conflictos, seguidos por períodos de la reconciliación y de la reconexión. El truco es permanecer comprometidos con el matrimonio en esos momentos infelices y encontrar la manera de navegar a través de ellos.

## Los Retos de Asumir Compromisos

Las parejas modernas tienen un torbellino de responsabilidades para hacer malabares: pueden trabajar a tiempo completo, tienen hijos que criar y tener compromisos sociales con las organizaciones de servicio a la comunidad, comités o clubes. Por el momento en que se meten en los compromisos con la familia, los compromisos sociales con los amigos, las aficiones personales, el tiempo de gimnasia y el resto, la pareja moderna tiene muy poco tiempo por los demás.



Obviamente, tu nivel de compromiso debe ser dividido entre un número de cosas, pero ¿Qué nivel de compromiso debes darle a cada una? Intenta dibujar un gráfico circular con cada sección con la etiqueta de acuerdo con la cantidad de tiempo que dedican a ello. Pídele a tu esposo que haga lo mismo. Posteriormente, discutan si el saldo de los compromisos es saludable para ambos.

Éstos son algunos de los compromisos que a menudo prueban la dedicación de una pareja de los unos para con los otros:

- **La adicción al trabajo.** Esto ocurre cuando las horas extras, los compromisos de trabajo, los viajes y la presión que la relación de trabajo (en lugar de la relación matrimonial) ofrece siendo la relación primaria de identidad que da vida a una persona, dándole su sentido principal de satisfacción y propósito. Si prefieres estar en el trabajo que en casa, o pasar tu tiempo libre con tus compañeros de trabajo en lugar de con tu pareja, tu matrimonio está en terreno rocoso. Muchos adictos al trabajo no pueden ver lo que están haciendo. Afirman que su arduo trabajo es para ayudar a mantener unido el matrimonio al proporcionar un ingreso. La pareja debe hacer algunos cambios de estilo de vida difíciles si están dispuestos a resolver este problema.
- **Niños.** Tanto como mucha alegría y placer los niños pueden llevar a un matrimonio, es también que ponen a prueba los lazos matrimoniales mediante la creación de situaciones estresantes. Los niños pueden enfrentar a los padres contra los padres. Su comportamiento puede causar un ambiente familiar tenso por el que ninguno de los dos quiere volver a casa. Pueden exigir enormes cantidades de energía y no dejar ninguna para nadie más. Los años de crianza de los hijos también pueden ser peligrosos para las parejas, porque el enfoque de la unidad matrimonial cambia del placer de ser una pareja para criar a sus hijos. Tómense un tiempo para ser una pareja. Incluso si sus hijos los celan al principio, el medio ambiente de familia feliz es lo que compensa por demás ello.

- **Otras personas, por lo general un amigo necesitado, padre o miembro de la familia, que requiere grandes cantidades de tiempo de su pareja.** Esto ocurre a menudo cuando los padres de uno o ambos cónyuges se hacen mayores y necesitan algo de ayuda extra. Los cónyuges no deben dejar que nadie se interponga entre ellos. Si tu cónyuge se resiente por la cantidad de tiempo que pasas con un padre o un amigo necesitado, entonces necesitan tener un debate y llegar a algún tipo de resolución sobre qué cantidad de tiempo es el que sería apropiado.
- **Cualquier crisis en una pareja dónde un miembro es completamente responsable de la resolución del problema, sin ninguna intervención o ayuda del otro miembro.** Si una pareja casada que distingue entre "su" problema y "mi" problema, elimina el sentido fundamental del trabajo en equipo que mantiene unido a un matrimonio. Si se enfrentan a una crisis - incluso si el tuyo es el único - es que debes involucrar a tu cónyuge. Un matrimonio no se trata de ir por sí solo.
- **Adicciones.** En este "suave" sentido de la adicción, una adicción se produce cuando una persona pasa todo su tiempo en una cosa y lo utiliza para evitar enfrentarse a los compromisos del mundo real y sus funciones. Por ejemplo, tu cónyuge puede pasar todo su tiempo libre en el bar, en la computadora, o en los pequeños arreglos en el garaje. Estas actividades no son un problema hasta que se convierten en un mecanismo de escape para evitar pasar tiempo contigo o entablar una conversación. Un problema común se produce cuando uno de los cónyuges se encuentra navegando por internet hasta altas horas de la noche. Cuando van a la cama, tu cónyuge ya está dormido, lo que aumenta el distanciamiento entre las dos partes. Los pasatiempos son maravillosos con moderación, pero nunca deben convertirse en su principal fuente de placer. Busca actividades que se pueden hacer con tu cónyuge.

Si deseas obtener más información sobre cómo conciliar los compromisos de trabajo con la vida familiar, o cómo mantener un matrimonio fuerte cuando los niños demandan toda tu atención, puedes encontrar mucha más información en "Recuperar Mi Matrimonio"! Haz click en el siguiente enlace para más detalles.

[www.RecuperarMiMatrimonio.com](http://www.RecuperarMiMatrimonio.com)

## Parte 6. Distanciarse: Evita Que Te Pase A Ti!

En esta sexta parte y final del Mini-Curso, aprenderá las razones más comunes para el divorcio: "Nos fuimos distanciando".

### Sin Embargo, Qué Es "Distanciarse"?

En la Parte 1, le dije que los matrimonios o crecen o se debilitan. Si no pone ningún esfuerzo en su matrimonio, no lo está manteniendo: está dejando que se deteriore.

Del mismo modo, **en todo momento se están alejando o acercando**. Si no se comunican, no se tocan, y no pasan tiempo juntos, entonces se están distanciando.

Es sorprendente la poca gente que sabe realmente sobre su cónyuge. ¿Sabe quién es el mayor modelo a seguir de su cónyuge? Conoce el libro o CD que su pareja quisiera tener si él o ella se quedara varada en una isla desierta? Sabe cuál es su color favorito? Sabe exactamente lo que su cónyuge hace en el trabajo?

Conocer a alguien de verdad, por dentro y por fuera, requiere esfuerzo. La mayoría de nosotros prefiere aprender más sobre nuestras propias preferencias, opiniones e ideas que las de nuestro cónyuge. Sin embargo, un matrimonio sólido es aquel donde los individuos hacen un esfuerzo para averiguar que está pasando dentro de la cabeza de su cónyuge. Ellos aprecian, comprenden y respetan esa información.

**Crecer juntos significa compartir juntos**. No significa pensar igual, o evitar conflictos, o no tener desacuerdos. No quiere decir que ninguno de los dos jamás cambie. Crecer, por definición, es cambiar. Un matrimonio saludable es aquel en el que dos personas maduran y cambian sus ideas, perspectivas y planes. El truco consiste en compartir esos cambios de manera abierta y honesta con su pareja a medida que ocurren.

Al crecer juntos, comparte lo que está pensando, sintiendo y esperando. No es la misma persona que su pareja conoció. En cambio, encontró nuevos pasatiempos, nuevas pasiones y nuevos puestos de trabajo que mantienen su vida apasionante y siempre sorprendente. Incluso cuando su nuevo rumbo parece conducirlo en una dirección opuesta a la de su cónyuge, suele ser simplemente la percepción antigua que lo hace parecer así.



Los cónyuges pueden ser resistentes a los cambios en su pareja, porque los ven como una señal de que su pareja no está satisfecha con las cosas como están. Conforte a su pareja. Cualquiera sea el nuevo rumbo que tome, es necesario involucrar y asegurar por completo a su pareja de que nada va a interrumpir el tiempo de pareja. Los cambios dan miedo, pero cuando hay comunicación, honestidad y voluntad de compromiso en cada paso del camino, el cambio puede ser una cosa muy positiva.

Veamos el ejemplo de Juan y Marisa. Durante los primeros cinco años de su matrimonio, Juan se quedaba en casa, mientras Marisa trabajaba. Ella notó que aumentaba de peso, se aburría, y escuchaba con envidia a sus amigas solteras por sus empleos y experiencias innovadoras. Al principio, ella se lo atribuyó a su matrimonio.

Entonces, una amiga sincera le recordó que sus votos matrimoniales no incluyen la promesa de hacer siempre lo mismo hasta que la muerte los separe. Esa noche, ella le dijo a Juan que quería volver a trabajar y probar una suscripción de tres meses en un gimnasio. Se sintió horrorizado. Él creyó que eso significaba que ella no estaba feliz con la manera en que él abastecía a la familia, y que la única razón por la que ella quisiera desear ir al gimnasio era para verse bien, verse bien para otro hombre. Tuvieron una gran discusión, y Juan le prohibió a Marisa buscar trabajo. La tensión en su matrimonio estaba al punto de la ruptura.

Intervino su párroco antes de que Juan y Marisa pudieran sentarse y hablar de sus sentimientos, sin enojarse. Marisa le dijo a Juan que ella necesitaba seguir creciendo y probar más de la vida, pero que quería hacerlo con él, no sin él. Juan confesó que le preocupaba que Marisa conociera a alguien nuevo si comenzaba a trabajar fuera del hogar. Su párroco los alentó a ambos a continuar hablando abiertamente y con honestidad, e involucrarse el uno con el otro a medida que su vida cambiaba.

En consecuencia, Marisa decidió ir al gimnasio, junto con Juan. El nuevo trabajo de Marisa les dio a ambos mucho más de qué hablar por las noches, y mejoró su comunicación. Además, el ingreso extra les dio más dinero para salir y hacer las actividades de las que disfrutaban. Finalmente, el cambio al que Juan temía, realmente fortaleció su matrimonio.

Marisa y Juan aprendieron algunas lecciones valiosas:

1. Cuando una pareja sugiere un cambio, la otra parte a menudo se siente criticada indirectamente, creyendo que su pareja quiere decir que la situación actual no es bastante buena. Reconfortar a su pareja es esencial durante este difícil momento.
2. A veces es necesaria la ayuda profesional (como la de un párroco o consejero matrimonial) para que pueda decir cómo se siente realmente.
3. Cualquier cambio que pueda ser llevado a cabo mutuamente (tal como el de Marisa y Juan de ir juntos al gimnasio) es mejor que un cambio que solo puede llevarse a cabo de forma individual.

## Somos Incompatibles?

Cuando ambas partes no se comunican o comparten los cambios en sus vidas, pueden despertar un día y encontrarse durmiendo al lado de un extraño. La pregunta es si esas diferencias son suficientes para terminar con su matrimonio o simplemente añaden directamente sazón a él. Usted no se casó con su pareja para obtener una copia de sí mismo. Lo más probable es que las diferencias entre usted y su pareja despierten su interés y haga que cada uno sea fascinante al otro. Si él es artista y usted es analítica, o es impulsiva y él es racional, es probable que tengan **tipos de personalidad complementarias** que sacan lo mejor de cada uno.

Las incompatibilidades más importantes incluyen los ámbitos más fundamentales, como sus valores, objetivos y visión del matrimonio. Si usted y su pareja difieren significativamente en su crianza, la importancia que le dan a la familia, y su necesidad y capacidad de expresar afecto físico, usted podría tener más dificultades en aceptar y negociar sus diferencias. Esta es la razón por la cual las relaciones interculturales pueden ser tan difíciles. Si su pareja es de una cultura muy diferente de la suya, usted deberá ser muy abierta, comprensiva y flexible en la forma de acercarse para resolver los problemas maritales.

Aquí están algunas otras áreas dónde las diferencias significativas pueden resultar difíciles (Nota: no todas las diferencias son significativas):

- Diferencias en la importancia que se asigna a la religión, trabajo, familia, tiempo libre, niños y el dinero.
- Diferencias en la forma de gastar, ahorrar y administrar el dinero.
- Diferencias de ideas sobre si debe tener hijos y cuántos. Si ya tienen niños, diferencias de ideas sobre la forma de criarlos.
- Diferencias en la frecuencia en la que desea tener sexo y el tipo de sexo que disfruta.
- Diferencias en su biorritmo (por ejemplo, si usted es una persona diurna o un ave nocturna).
- Diferencias en sus expectativas sobre los roles de género.
- Diferencias en el tipo de amigos que prefieren.
- Diferencias en la forma en que prefieren pasar su tiempo libre.

Si se encuentra en el momento de su matrimonio en el que piensa que usted y su pareja se han vuelto completamente incompatibles, vale la pena invertir en un consejero matrimonial. La orientación es mucho más económica que un divorcio y ofrece un ambiente neutral, donde ambos se sientan cómodos abriendo y examinando sus verdaderos sentimientos.

## **La Importancia De Entender A Su Pareja**

Después de vivir con alguien durante mucho tiempo, podemos aprender mucho sobre su estado de ánimo, sus expresiones faciales y los sutiles matices de la comunicación que un extraño no sería capaz de notar.

Todos nosotros sabemos que la comunicación no verbal es mucho más poderosa que las palabras que decimos, pero en una situación de matrimonio las parejas tienden a jugar una "guerra de palabras" en lugar de darse cuenta de lo que realmente está pasando.

Pruebe el siguiente juego. Por lo menos seis veces durante el día, mire a su pareja y trate de adivinar que emoción está sintiendo. No base su respuesta en sus palabras. Si es posible, tome un momento en que ninguno de los dos esté diciendo nada.

- Preste atención a sus labios: están apretados, relajados, hacia arriba o cerrados?
- Preste atención a los ojos: están estrechos, centrados, somnolientos, abiertos?
- Preste atención en las pistas que hay en la postura (rígida, desplomada, relajada) y la forma en que tiene sus brazos (cruzados por delante, sueltos a los lados, en su regazo).

Recopile una lista de las expresiones emocionales de su pareja en su mente para ser capaz, eventualmente de decir cómo se siente su pareja con sólo mirarla.

Al leer el estado de ánimo de su pareja antes de que diga algo, desarrollará un vínculo más íntimo y se acercará a la "lectura de la mente" conyugal que las parejas que han estado juntas por más tiempo desarrollan después de años y años juntos. Usted será capaz de responder a los estados de ánimo de su pareja de una manera adecuada en lugar de esperar que el estado de ánimo de su pareja coincida con el suyo.

La capacidad de reconocer las emociones de su pareja, sin señales verbales ayudará a satisfacer las necesidades emocionales de su pareja de una manera que sería imposible si sólo tuviera en cuenta lo que su pareja dijo. A menudo, su pareja dirá una cosa, pero sentirá otra. Esto no es porque esté mintiendo; puede deberse a que quiere negar sus sentimientos. Puede deberse también a que su pareja no ha reconocido la emoción en sí misma. No cometa el error de creer que conoce a su pareja mejor de lo que él o ella se conoce a sí misma, pero utilice su instinto con inteligencia para estar presente con más detalle para su pareja.

Si piensa que su pareja está preocupada, angustiada o tensa, cree el marco para que él o ella se sienta cómoda compartiendo con usted, usando las técnicas que aprendió en la Parte 4. Dígale que se ha dado cuenta de que parecía cansado/a o molesto/a y pregúntele si quiere hablar al respecto. Si no lo hace, está bien. Sólo recuérdale que usted está ahí en caso de que sienta ganas de hablar sobre cualquier cosa.



Si a veces estamos cansados o molestos, lo último que queremos hacer es darnos cuenta de que nuestra pareja también está cansada o molesta. Nuestras propias emociones pueden cegarnos a las emociones de nuestra pareja. Por eso es tan importante desarrollar la habilidad de "leer" cómo se siente su pareja. Una vez que se acostumbre a hacerlo, usted no será capaz de quitarse sus nuevos "anteojos". Podrá leer los sentimientos de su pareja aunque no quiera.

## La Crisis de Mediana Edad

Una crisis de mediana edad se produce cuando una persona alcanza la edad madura y de repente se replantea las prioridades y decisiones de la vida que ha llevado hasta ahora. Hacen un cambio completo y drástico en su vida, dando un giro de 180 grados de lo que eran antes, en un intento de tomar ventaja de la segunda mitad de su vida antes de que sea demasiado tarde. Pueden sentir un pánico desesperado por descubrir algo que ellos creen haber perdido y, en consecuencia, renuncian a todo lo que han logrado hasta la fecha - puesto de trabajo estable, matrimonio, familia - un "algo" amorfo que creen que no pueden conseguir con la vida que están llevando ahora.

Muchos matrimonios terminan en este momento. Se disparan los romances de esposos que buscan la garantía de que todavía están físicamente atractivos. Es una prueba para cualquier matrimonio, y transitarlo requerirá de toda la comunicación, el amor, la intimidad y las habilidades que poseen.

El primer objetivo es entender lo que está sucediendo. Si su cónyuge puede reconocer que pueden estar luchando con una crisis de mediana edad, su cónyuge ha dado el primer paso para minimizar el daño que puede causar la crisis. Recomiendo asesoramiento personal en este momento para que su cónyuge pueda discutir sus prioridades, remordimientos sobre el pasado y cómo imagina el futuro.

Ser flexible y jugar junto a la necesidad de su cónyuge por la curiosidad puede ser útil. Sugiera cambios de estilo de vida que satisfagan las necesidades de su cónyuge por un cambio de prioridades, sin abandonar su estilo de vida marital por completo. Permita que su pareja pueda hablar abiertamente, incluso si lo que hace es criticar la vida que han compartido juntos.

Cuanto más pensamientos y sentimientos puedan compartir su cónyuge, él o ella lo sentirá más cerca, como el único que entiende lo que le está sucediendo. Aunque serán tiempos difíciles para usted, más difíciles aún serán para su pareja, así que comprenda.

No hay ninguna "varita mágica" para mantener a los matrimonios unidos durante la crisis de la mediana edad, pero cuanto más fuerte y saludable sea la relación antes de que llegue, más "armaduras" tiene para protegerla.

## Qué Se Necesitan Para Estar Juntos?

Un matrimonio fuerte y saludable requiere esfuerzo, dedicación y compromiso. Si usted realmente quiere invertir seriamente, no hay mejor manera de comenzar que consiguiendo la información que necesita para recuperar su matrimonio. Este mini-curso le ha dado una idea de algunos de los lugares donde usted puede comenzar, pero no es mucho lo que se puede decir en seis días. Si usted de verdad quiere salvar su matrimonio, necesita ejercicios prácticos y análisis profundos de donde podría estar el error de su matrimonio. Encontrará eso y mucho más en mi libro **"Recuperar Mi Matrimonio"**! Para más información, haga click en el siguiente link:

<http://www.RecuperarMiMatrimonio.com>

Y AHÍ LO TIENE!

Esa es una presentación básica de todas las cuestiones y hechos relacionados con las causas de divorcio y cómo prevenir que le ocurra a usted y a su matrimonio. Si presta atención a estos hechos y consejos, será menos probable que se convierta en una estadística de divorcio, y estará mucho más preparado para afrontar los retos del matrimonio al envejecer juntos.

Ahora sabe más sobre por qué se producen realmente los problemas en el matrimonio. Sabe por dónde empezar a tomar medidas para recuperar su matrimonio y detener el patrón de comportamiento negativo que amenaza con destruirlo.

Pero tengo que ser muy honesto con usted...

Hay mucho más por saber si quiere estar preparado para cualquier eventualidad que se pueda presentar en su matrimonio. He descubierto un montón de ideas y técnicas en los últimos años asesorando a todo tipo de parejas con problemas matrimoniales, y cada día aprendo un poco más. Usted también puede hacerlo!

Recientemente he puesto algo de esta información innovadora en un paquete de libros electrónicos, así como una colección de artículos. Todo lo que tiene que hacer es descargar los libros en su computadora, sentarse y empezar a leer y aprender. Y si no quiere sentarse en la computadora y quiero hacerlo, pueden imprimir los libros y llevarlos con usted!

El paquete "Recuperar Mi Matrimonio" cubre todos los problemas más comunes y más graves que pueden afectar su matrimonio, y ofrece soluciones probadas que han producido beneficios reales para las parejas en crisis. No sólo el material en este paquete es esclarecedor, también lo hago participar, y que trate de aplicar los conceptos a su matrimonio a través de una serie de ejercicios propuestos. Este paquete es más que una buena lectura... lo hace pensar con claridad y racionalmente acerca de su problema y lo llevará a tomar medidas.

Esto es lo que algunos de mis clientes satisfechos han dicho sobre el paquete después de leerlo y aplicarlo a los problemas de su matrimonio:

*"...Yo era un poco escéptico al principio y la razón es que hemos intentado dos consejeros matrimoniales distintos y ya he leído numerosos libros sobre el tema. No parecía haber nada que pudiera hacer. Sin embargo después de usar tu libro y después de los ejercicios que enseñas en él, he estado viendo resultados significativos en nuestro matrimonio. Y ahora soy mucho más feliz. Mis amigos y mi familia están muy contentos de ver que ha vuelto mi "viejo yo" otra vez! Deséanos suerte porque todo siga así..."*

**Vanesa Filiol, Venezuela.**

**Usted aprenderá los secretos de gran alcance para rescatar a su matrimonio, incluyendo:**

- Cómo dejar de discutir y crear un hogar más tranquilo
- Cómo negociar los problemas de dinero
- Cómo equilibrar su matrimonio y sus hijos
- Cómo lidiar con un esposo que pasa mucho tiempo en la oficina
- Qué hacer cuando ocurre una crisis de mediana edad
- Qué hacer en caso de haber perdido la intimidad y cómo explotar al máximo su dormitorio
- Qué hacer si uno de los dos ha tenido una aventura amorosa

Si su matrimonio está a punto del divorcio o la separación, también obtendrá el poderoso **Libro 2 de “Recuperar Mi Matrimonio” Para Matrimonios en Crisis Extrema**, donde usted aprenderá:

- Cómo mantener una actitud positiva en un ambiente negativo
- Cómo poner los problemas en perspectiva
- La anatomía de un romance
- Entender sus opciones: la separación de prueba, el asesoramiento, el divorcio
- Cómo reavivar de nuevo el amor
- Ejercicios para recuperar su matrimonio



¿En verdad quiere hacer lo que se necesita para cambiar el rumbo de la negatividad, los argumentos y las heridas de su matrimonio? ¿Está listo para un enfoque diferente? Incluso si ya lo ha intentado todo, no se dé por vencido hasta que haya probado mi curso. Encontrará el consejo adecuado que ha estado buscando.

Ordénelo hoy en:



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO