

Del libro Mitos Maritales de Arnold Lazarus

ALGUNAS PAUTAS A TOMAR EN CUENTA

Recuerde estas pautas:

- En la mayoría de los matrimonios exitosos, los cónyuges no viven juntitos y pegaditos, todo el tiempo, sino que aceptan tiempos importantes de libertad y espacios mutuos.
- Los casados exitosos desean el afecto conyugal en vez de la excitación romántica y se respetan lo suficiente como para darse cuenta de que es necesaria cierta dedicación para mantener interesada a la otra persona.
- Los cónyuges inteligentes no se dan por satisfechos; viven con un algo de inseguridad y se perciben mutuamente como capaces de atraer y ser atraídos por otros.
- Los matrimonios felices se afirman sobre la capacidad de negociar, transigir y evitar roles rígidos o imperativos categóricos, Esto presupone un grado de madurez, donde ambos aceptan responsabilidad por su propia felicidad.
- En las uniones exitosas no hay lectura de la mente (por ejemplo, decir al otro lo que está pensando o sintiendo) ni intentos de reconstruir el uno al otro (por ejemplo, tratar de convertirlo o convertirla” en una persona mejor).

Uno más uno es igual a...

Si un matrimonio ha de lograr éxito y seguir exitoso, es esencial la unidad a lo largo de varias dimensiones:

- **Unidad de metas.** La compatibilidad presupone algunas actitudes similares, al menos en los aspectos esenciales de la vida compartida. El modo en que los cónyuges actúan entre sí, con sus hijos, otros miembros de la familia y los extraños, debe ser mutuamente aceptable.
- **Unidad en la convivencia:** La forma en que se administra el tiempo tiene un fuerte impacto en el matrimonio. No existen dos individuos con personalidades idénticas: por eso es esencial que las parejas aprendan a subordinar algunos de sus deseos individuales en aras de la convivencia. Si no se obtienen acuerdos y concesiones mutuas, se pueden garantizar los encontronazos. Si se requieren demasiadas concesiones, por otra parte, la pareja tiende a separarse. Si se dedica demasiado tiempo al logro de ambiciones personales, es probable el fracaso marital.
- **Unidad de actividades:** Es necesario algún acuerdo sobre las actividades recreacionales, educacionales, religiosas y económicas. Sin intereses comunes, se generan tensiones y se tiende a la desorganización. A menos que los intereses y actividades individuales del esposo y la esposa se integren algo, no es posible alcanzar una unión exitosa. Todos necesitan emplear muchos recursos para desarrollar una relación matrimonial satisfactoria. Cuanto más similares sean los intereses de la pareja, más fácil les será alcanzar metas mutuamente agradables.

Extraído del libro *Mitos Maritales* de Arnold Lazarus