

CRISIS EN EL MATRIMONIO

Campamento de familias 2012

Notas tomadas sobre la charla del P. Borja Coello de Portugal

Causas por las que se llega a una crisis:

- Roces
- Uno anula al otro
- Enamoramiento/Infidelidad

Roces:

Por comportamiento (costumbres o manías que molestan o irritan a la otra persona, por lo que uno dice directa o indirectamente, especialmente delante de terceras personas...)

Ante estas circunstancias debemos analizar:

- El hecho objetivo
- Cómo lo interpreto
- Cómo me siento

Posibles reacciones:

- Callar y mantener distancia ó
- Atacar
- **No atacar, explicar cómo me ha sentido sin exigir**

Es una oportunidad para dialogar. Tengo que optar y la solución está siempre en no cortar el diálogo. Ser independientes interiormente para poder actuar coherente y libremente independientemente del comportamiento del otro.

Uno anula al otro

- No se le valora ó
- Se siente controlado excesivamente, por celos, por dependencia exagerada (Sólo se le dice lo que hace mal. La persona mirándose en el espejo de su marido no se encuentra bien)

Enamoramiento/infidelidad

Cortar radicalmente, sin despedidas, explicaciones

Revisar y dialogar periódicamente:

- **¿Qué me está faltando en mi matrimonio?**
- **¿Qué estoy aportando yo?**

- Tener dificultades no es síntoma de separación
- No retrasar la ayuda demasiado tiempo. **Ante un problema que no gestiono bien, pedir ayuda.** No esperar a que la crisis avance demasiado.

Cada uno pesa lo que ama (S. Agustín). Cuánto amas?, A quién amas?

Revisar:

- De lo que yo hago, qué es lo que te hace más feliz
- Qué hago, que no te hace tan feliz

En el diálogo es importante hablar de sentimientos, no interpretar. Cómo me siento ante un determinado comportamiento de otra persona es un hecho objetivo. La posible intención, finalidad o motivación de la otra persona es una interpretación mía que no es necesariamente objetiva ni real