



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# ¿Qué es matrimonio?

---

- Es el destino natural del hombre. Es una vocación
  - El hombre y la mujer están llamados a vivir en pareja
  - El ser humano nace para ser esposo/a
  - La llamada exige una respuesta: Entrega
- Nos aporta:
  - Higiene mental
    - La entrega mutua es la mas eficaz garantía del equilibrio psíquico, porque el ser humano es la única criatura que no puede encontrarse plenamente a si misma si no es saliendo de sí. Mirarse al ombligo, sin embargo es fuente de neuras



# ¿Qué es matrimonio?

---

- Nos aporta:
  - Enriquecimiento
    - El matrimonio genera prosperidad. El mundo crece y avanza gracias a la familia
    - Hombre y mujer somos complementarios.
  - Autoestima
    - Cuando la entrega es mutua y sincera, cada uno de los donantes se siente querido por el otro
    - Alguien te quiere simplemente por ser quien eres
  - Felicidad
    - Consecuencia de lo anterior. Es una máquina de producir felicidad
    - Una de las llaves infalibles es el “Si, quiero”



# ¿Qué es matrimonio?

---

## ■ Tres elementos esenciales

### ■ Unidad

- Se crea algo nuevo. Hay que cambiar el lenguaje. Hablar en primera persona del plural

### ■ Indisolubilidad

- La plenitud y la totalidad del amor piden que sea un amor perpetuo, comprometido para toda la vida

### ■ Fecundidad

- El amor pleno ama al otro en todo lo que es varón o es mujer y ofrece y acepta la capacidad de ser padre o madre



# ¿Qué es matrimonio?

---

- ¿Por qué algunos fracasan?
  - No lo conocen bien
  - No saben manejarlo



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# Características del amor conyugal

---

- Fiel y exclusivo

- ¿Dos en uno?

- El matrimonio es un pacto de amor, una decisión de un varón y una mujer que optan por existir uno para otro donándose mutuamente en cuanto a varón y mujer con todo lo que son y tienen

- En la medida en que mi cuerpo interviene en esa entrega, si lo intento repartir entre varios, ninguno puede recibir íntegro ese don

- El amor conyugal y la fidelidad recíproca han de construirse día tras día

- Ser fiel significa perseverar y acrecentar el amor. Esforzarse por comprender y aceptar el modo de ser del otro. Evitar críticas o juicios irónicos.



# Características del amor conyugal

---

- Para siempre

- El auténtico amor nace con vocación de eternidad
  - La indisolubilidad constituye una realidad natural. La autenticidad del amor intersexual no admite réplicas ni arrepentimientos
  - El “Si, quiero” adquiere vida propia. Tu puedes cambiar, pero tu promesa no hay quien la cambie
  - La mejor forma de regalar al otro nuestro yo más íntimo es el diálogo
  - La comunicación es un arte y requiere aprendizaje. Escuchar. Buscar tiempos y espacios propicios



# Características del amor conyugal

---

## ■ Fecundo

### ■ Potencia para hacer grandes cosas

- El amor matrimonial otorga a los cónyuges la gran responsabilidad y el tremendo privilegio de transmitir la vida humana.
- Hay que ser padres responsables.
- La principal obligación de unos padres para sus hijos es seguir enamorados



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# Etapas del amor conyugal

---

## ■ Enamoramiento

- Es la forma mas primaria y menos perfecta del amor
  - Implica poca libertad (no se escoge el flechazo), escaso esfuerzo (es un dejarse llevar) y por tanto, no requiere mucha voluntad
- Es el amor-necesidad. Es importante superarlo porque si no se corre el peligro de dejar de querer al otro cuando hayamos satisfecho esta necesidad.



# Etapas del amor conyugal

---

- Amistad (Compenetración en la actividad)
  - No te limitas a recibir, das algo a cambio, te entregas
    - En la amistad (entrega) hay desinterés (a mayor desinterés mayor perfección de amor) y tiene carácter incondicional (si eres amigo de verdad, lo eres sin condiciones)
    - Además cuenta con el olvido de sí: salir de uno mismo y desear sólo la felicidad del otro
  - La principal actividad del matrimonio es la educación de los hijos
    - Hay que tener un proyecto educativo común, alta compenetración, congruencia de vida



# Etapas del amor conyugal

---

- Amistad (Compenetración en la actividad)
  - Implica
    - Toda la libertad del mundo (eliges a tus amigos)
    - Requiere mas esfuerzo y voluntad que el amor-amistad (si no cultivas la amistad puedes perderla y si eres amigo estas para todo)
  - En el matrimonio, esta etapa del amor cuenta con el compromiso del amor conyugal y con la fuerte unidad, “una sola carne”, que se da entre los esposos



# Etapas del amor conyugal

---

- Plenitud del amor
  - Dar sin esperar nada a cambio. Es el amor-regalo
  - Amas con la voluntad. Por eso es mas libre y mas puro
    - Es el ideal al que todo amor debe tender. No es fácil, ni se consigue rápido.
  - Amor se escribe con Q de querer. No se ama con el instinto sino con la voluntad



# Etapas del amor conyugal

---

- El amor tiene una dimensión temporal
  - Hace falta toda una vida para expresarlo. El amor no expresa de golpe. Lo importante es no perder de vista la meta
    - El amor conyugal debe crecer hasta llegar a la entrega total.
    - Dos crisis naturales: coinciden con el paso del amor-necesidad (enamoramamiento) al amor-amistad (maduro); y con el paso de este al amor-regalo (plenitud del amor)



# Etapas del amor conyugal

---

- El amor tiene una dimensión temporal
  - Las crisis y los retrocesos pueden ayudar a que tu amor matrimonial madure
    - Tu no eres dueño de tus instintos, pero sí de tus actos. No se ama con el instinto, sino con la voluntad.



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# ¿Por qué fracasamos?

---

- Búsqueda unilateral de la propia realización
  - Quien se casa considerando el matrimonio solo desde la perspectiva del yo, se sale de la pista ya en el punto de partida
    - El matrimonio es la constitución de algo nuevo
    - Es la elaboración del nosotros mediante la donación recíproca de los esposos
  - Probablemente esa sobre-atención al yo constituya el por qué más radical de los divorcios
    - Un solo piso, porque es más barato, pero dos vidas separadas, dos cuentas independientes, diferentes amigos, vacaciones, etc.
  - **No te preguntes si eres feliz, pregúntate si son felices los que viven contigo**



# ¿Por qué fracasamos?

---

- Ausencia del auténtico conocimiento recíproco
  - La emotividad, el sentimiento, acerca fácil y rápidamente a las personas pero no garantiza la estabilidad del amor conyugal
    - Amor se escribe con Q de querer. Voluntad
  - Nos creamos una imagen ideal del otro. No amamos a la persona, solo sus cualidades.
    - La desilusión hace que el amor ciego se convierta en odio ciego



# ¿Por qué fracasamos?

---

- Ausencia del auténtico conocimiento recíproco
  - Fundamental conocer la psicología femenina y masculina
    - Diferencias en el sentir, en el pensar, en el hacer.....
  - Las diferencias te unen más a tu pareja
    - Sales de ti mismo (te pones en la piel del otro)
    - Te enriquecen. Te aportan otra perspectiva. Tienes una visión más amplia
  - **Hay que amar al otro como al otro le gusta sentirse amado.**



# ¿Por qué fracasamos?

---

- Expectativas exageradas
  - El origen de muchas crisis conyugales es el esperar demasiado del matrimonio, en lugar de ir a él para entregarse
    - La soledad actual induce a ver en el matrimonio la solución a los propios problemas: dificultad de integración en la sociedad, disfunciones sexuales, etc.
  - Hay quien pretende que el cónyuge sea perfecto y, tras la primera discusión, se llegan a convencer de que tiene incompatibilidad de caracteres
  - **Hay que amar al otro como es, pero nunca hay que renunciar a que llegue ser lo mejor que pueda ser**



# ¿Por qué fracasamos?

---

- No encontrar tiempo para estar juntos
  - Nuestra sociedad acorta el tiempo para estar tranquilamente juntos, para dialogar, para escucharse, para amarse
    - Es una carencia que corroe cualquier relación humana profunda
  - **El deber principal de unos cónyuges es seguir enamorados.**
    - Buscar aficiones comunes.
    - Planificar tiempos para vosotros solos.
    - Compartir vuestro tiempo libre (si lo hay). Divertiros con vuestra tarea conjunta diaria
    - Vacaciones en familia, sin amigos



# ¿Por qué fracasamos?

---

- Mas hijo o hija que cónyuges
  - Hijo-cónyuge que no ha logrado hacerse independiente de la madre (o padre), pero no quiere perderse a la mujer, y quiere tener contentos a las dos partes
    - Hay que ser consciente que casarse supone dejar al padre y a la madre para unirse a la mujer
  - Hija-mujer demasiado dependiente del influjo de una madre (o padre) con una personalidad fuerte
    - El marido debe ayudarla a sentirse segura de si misma, mas capaz, mas atractiva, etc. que su madre
  - **Nuestro suegros son los padres del ser que amamos con todo nuestro ser.**



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# ¿Sabemos discutir?

---

- No faltarse el respeto
  - No ya el insulto, sino levantarse la voz es falta grave
  - Dinamita toda comunicación. Abre grietas importantes en la pareja
- Saber escuchar
  - Es un arte que no tenemos cogido
  - Doblemente difícil escuchar que hablar
  - En el matrimonio tenemos que ser orejas



# ¿Sabemos discutir?

---

- Pedirse perdón
  - “Que nunca se ponga el sol sobre vuestra ira”
  - Debe ser un acto reflejo
  - Que pida perdón primero el que tenga razón. Lo importante es la unidad.
  - Siempre es mejor ceder que deteriorar la relación



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- El matrimonio hay que cultivarlo
  - Con un poco de esfuerzo y con mucho de cariño. Igual que todo lo vivo, el amor o crece o muere
    - “Conservar” el amor equivale a darle muerte
  - La rutina es uno de los grandes enemigos
    - Que durante toda la vida tu cónyuge sea para ti lo mas importante
  - El cariño hay que nutrirlo con multitud de gestos y atenciones, con una sonrisa y un poco de picardía
    - Hay que buscar todo lo que pueda agradar al otro



# Mejorar el matrimonio día a día

---

## ■ Estar en el detalle

- El amor vence a la muerte pero, a veces, una mala costumbre sin importancia vence al amor
  - La puntualidad a la hora de salir de casa, a la hora de volver a casa.
  - ¡Cuántas veces el retraso se debe a un capricho, al desorden, a la pereza, en definitiva al egoísmo y la falta de delicadeza con nuestro cónyuge!
- En la vida íntima de la pareja las pequeñas atenciones y la ternura tienen gran importancia
  - El cortejo no debe reducirse al momento íntimo, sino que debe impregnar la vida entera en común de los esposos
  - Los cónyuges no deben abandonarse ni dejarse absorber por sus profesiones



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- Todos somos responsables
  - El amor es cosa de dos, incluido la educación de los hijos y el cuidado del hogar
    - El deber de conservar la casa en las mejores condiciones para fomentar una convivencia armoniosa corresponde por igual no solo a los dos cónyuges sino a todos los miembros de la familia.
    - Los cónyuges y los hijos deben “colaborar” en las diferentes tareas del hogar, no “ayudar” a uno o a otro en las mismas
    - La educación de los hijos es la principal tarea de ambos cónyuges. Se es padre desde que nace el primer hijo hasta el final de nuestra propia existencia



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- Todos somos responsables: Hijos
  - En su educación no hay mas receta que quererles
    - Quererles como son, sin hacer de ellos máquinas perfectas, pero sí hombres honrados, generosos, leales..
  - Hay que enseñarles
    - Las destrezas para salir adelante y poder luego servir a los demás
    - Prepararse para la vida. Forjar el carácter, adquirir las virtudes básicas (fortaleza, templanza), dominar el miedo y las pasiones, luchar por la justicia
    - Adquirir sabiduría. Saber distinguir el bien y el mal y obrar en consecuencia. Ser coherentes.
    - Abrirles a la trascendencia. Es una dimensión a la que tienen derecho



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- Más sofá que cama
  - Hay que dedicar mas tiempo a hablar (al sofá) que al abrazo amoroso (la cama).
  - Nada apuntala tanto la unidad como hablar, hablar, hablar
  - Comunicarse los temas con prontitud para poder apreciar los sentimientos del otro



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- El matrimonio no es una simple pasión, ni un mero sentimiento
  - Ser fieles significa renovar voluntariamente el propio “sí”
- Al cónyuge hay que volverlo a enamorar cada jornada
  - Amor se escribe con H de “humor”
- El amor se nutre de pequeños gestos y atenciones
  - Evita las pequeñas menudencias que molestan al cónyuge y busca cuanto le satisface



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- Tu consorte tiene virtudes y defectos. Lo mejoras queriéndole cada vez más
  - Lo decisivo es “soportar”, ofrecer un apoyo incondicional y seguro.
- No te dejes absorber por el trabajo, las relaciones sociales, las aficiones,.....
  - Hay que encontrar tiempo para estar a solas. En tu matrimonio y en tu familia “se cuece” tu felicidad
- Toma las decisiones familiares de común acuerdo con tu cónyuge
  - Esfuérzate en escucharlo y comprender sus razones



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- Respetar la razonable autonomía y libertad de tu consorte
  - No te dejes arrastrar por los celos (nacen en la desconfianza de ti mismo).
- Fomentar la alegría y el buen humor en tu hogar
  - Importancia de los momentos de fiesta
- Mantén en su lugar a tus padres
  - Adelántate a pedirles sincero consejo en lo que pensamos que deben intervenir



# Mejorar el matrimonio día a día

---

- No tengas demasiado miedo a discutir  
.....sin pasarte de rosca
  - Las crisis nos tienen que servir para crecer.



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- Espiritualidad conyugal



# Virtudes del matrimonio

---

## ■ Paciencia

- Al matrimonio hay que llevar siempre paciencia
  - Paciencia contigo mismo, con tu cansancio, tu sensación de fracaso, tu sequedad de ideas, sentimientos y emociones
  - Paciencia con el cónyuge
  - Paciencia para aceptaros el uno al otro tal como sois
- En toda aventura de amor, la prisa es mala consejera



# Virtudes del matrimonio

---

- Buen humor
  - El humor va siempre ligado a las cosas mas serias. Y nada hay mas serio que el amor. Es necesario reírse.
    - Sentido del humor no significa reírse de..., sino reírse con....., y, sobre todo, reírse de uno mismo.
    - El humor responde a una realidad profunda: Dios triunfa en el fracaso, es capaz de obtener bien del mal,...
  - No hay que dramatizar. Un chiste, una sonrisa, una ocurrencia... Pueden hacer que todo cambie.



# Virtudes del matrimonio

---

## ■ Imaginación

- Hay que mantenerla despierta para no dejarse vencer por la rutina
  - Para ponerse en la piel del otro en todas las ocasiones
  - Para habilitar espacios de intimidad, a salvo de la vorágine de la vida diaria
- Buscar mil trucos para afianzar la unidad y estimular el dialogo
  - Hacer un esfuerzo para hacer un parón. Buscar tiempo para nosotros no es egoísta, es tomar aire, para seguir en la brecha.



# Virtudes del matrimonio

---

- Vocación a la santidad
  - Nuestro matrimonio es el camino al encuentro con Dios.
    - Nos santificamos en el matrimonio
    - “Porque fui tu cónyuge y me amasteis.....”
  - Abrazarse a nuestra “cruz” de la vida diaria.
  - Los casados no pueden construir una relación con Dios de espaldas al matrimonio.
  - Educar a nuestros hijos en esta sintonía



# Psicología de la Vida Conyugal

---

- ¿Qué es matrimonio?
- Características del amor conyugal
- Etapas del amor conyugal
- ¿Por qué fracasamos?
- ¿Sabemos discutir?
- Mejorar el matrimonio día a día
- Virtudes del matrimonio
- **Espiritualidad conyugal**



# Espiritualidad conyugal

---

- “Lo que se tiene gratis, se da gratis”
  - El amor-regalo nos lo da Dios: con su redención, con nuestro bautismo
  - El matrimonio tiene que aspirar y caminar hacia el amor-regalo
- Es necesario beber de la misma fuente
  - De la fuente del amor de Dios
  - Compartir nuestras creencias, nuestras vivencias, nuestra oración, nuestro apostolado, nuestro servicio



# Espiritualidad conyugal

---

- Ayudarse de un grupo
  - Ir contracorriente no es fácil
  - Regar nuestro matrimonio con el mismo agua: compartir retiros, meditaciones, ejercicios espirituales
- Rezar siempre por nuestro matrimonio, por nuestro cónyuge
  - Para que sea sólido como una roca
  - Para que sea el rostro visible de Cristo/María en nuestra familia



# Espiritualidad conyugal

---

- Estar siempre seguros de que el matrimonio católico el  $1+1=3$ 
  - Cristo se comprometió con nosotros en nuestro “Sí”
  - La gracia sacramental es nuestra mayor garantía de éxito
- [www.cmarianasunción.org](http://www.cmarianasunción.org)
- [www.cofvirgendeolaz.com](http://www.cofvirgendeolaz.com)