

# 8 consejos para fortalecer un matrimonio



Colección +breve  
Más títulos en [masclaro.org/+breve](https://masclaro.org/+breve)



## 1. Comunicarse con la pareja es un factor esencial

---

Lo que no se comunica no se comparte. Lo que no se comparte aleja. Lo que aleja crea distancias insalvables. Lo que distancia desune. Y lo que desune acaba por extinguir y disolver cualquier relación, hasta que cada uno de ellos se transforma en un extraño para el otro.

No deja de ser curioso que el 82% de las mujeres españolas casadas consideren la incomunicación conyugal como el más frecuente y primero de sus problemas de pareja.

**El silencio y la incomunicación son los mayores enemigos de las relaciones conyugales**

## 2. Respetar y admirar al otro

---

Para que emerja un conflicto entre los cónyuges forzosamente antes han tenido que dejar de admirarse.

Cuando se extingue la mutua admiración, la pérdida del respeto —al inicio sólo gestual y verbal— está cerca.

Es muy difícil que una pareja entre en crisis si la admiración y el respeto mutuo no sólo se conservan sino que, con el pasar de los años, se acrece.

## 3. No rehuir las dificultades y no insistir en las diferencias

---

Para tratar de resolver los problemas, lo primero que hay que hacer es identificarlos y, a continuación, afrontarlos.

Las diferencias entre el hombre y la mujer son imborrables e inextinguibles. Por eso es de mal gusto insistir en ellas, a tiempo y a destiempo.

Los hechos diferenciales que singularizan a uno y a otro están ahí para una excelsa función: la de complementarse, crecer y enriquecerse recíprocamente.

**Si las dificultades se silencian y “aparcen”, lo que era pequeño se agranda. La convivencia consiste en buena parte en aprender a resolver con éxito y conjuntamente los pequeños conflictos de cada día**

El respeto por esas diferencias inmodificables constituye una excelente oportunidad para que ambos se conozcan mejor a ellos mismos.

#### 4. Dedicar tiempo, paciencia y ternura al otro cónyuge

---

El amor exige tiempo, atención y dedicación vigilante. Quien no atiende no entiende. Quien marcha siempre con prisa no puede advertir la realidad del otro.

Si se dan las condiciones anteriores, la ternura acaba por emerger e invadir la intimidad del otro. La ternura es la demostración objetiva de querer y que casi nunca pasa inadvertida a las personas.

**Entre las personas que se quieren hay que disponer de la necesaria paciencia, por lo menos de la misma paciencia que precisa la crianza y buena educación de un niño pequeño**

#### 5. Esforzarse por llevar una vida sexual plena y activa

---

Las relaciones sexuales son necesarias en la vida de la pareja. No son, desde luego, lo primero, pero sí una de las primeras condiciones que definen a la pareja o el matrimonio y que han de satisfacerse.

No deja de ser frecuente que en la pareja se use a veces de la sexualidad bien para resolver otros conflictos, en que no se llegó a acuerdo alguno. Otras veces, mediante la negación a ella para seguir reivindicando y extendiendo otros problemas. Lo correcto es que cada problema se resuelva justamente en el ámbito en que se originó.

**La sexualidad puede suponer —y supone, de hecho— un cierto esfuerzo, sobre todo si cada uno de los cónyuges se olvida de sí y solo piensa en la plenitud de la satisfacción del otro**

#### 6. Establecer y respetar el necesario ámbito de libertad personal del otro

---

Que hombre y mujer sean “una sola carne»” no ha de tomarse como una unión tal que conlleva a la fusión entre ellos y a la confusión de sus personas.

El matrimonio, al mismo tiempo, conserva en su integridad aspectos diferenciales de las genuinas personalidades de cada uno de ellos.

Es preciso establecer cuál es el necesario ámbito de libertad más apropiado a cada uno de ellos y que el otro no puede, no debe forzar ni dejar de respetar.

**En el escenario de la profesión, por ejemplo, esta es una exigencia ética que jamás debería ser conculcada**

## 7. Mantener un reparto equilibrado y flexible de tareas

---

Las diversas cualidades de cada uno de los cónyuges exige este reparto de funciones entre ellos. Lo lógico es que el más dotado para una determinada tarea o al que le cueste menos esfuerzo llevarla a cabo sea el que tenga que desempeñarla. Se trata tan solo de ser más eficaces, pero sin hundirse en el utilitarismo funcionalista.

Es conveniente que si uno de ellos advierte que al otro el desempeño de una función le supone mucho esfuerzo, se adelante y la haga o le ayude mientras la realiza.

**La pareja debe tener más en cuenta lo que les une que lo que les separa**

## 8. Fomentar una cierta complicidad añadida

---

No es infrecuente la presencia de parejas que posiblemente se quieren mucho entre ellos, pero se percibe que les falta algo. Son marido y mujer, pero... ¡no son compañeros!, la vida de uno no ha sido compañía inseparable de la vida del otro.

Cuando ambos devienen en compañeros se sienten cómplices y realmente lo son de sus afanes, ilusiones, deseos, expectativas, sentimientos, proyectos, pensamientos y recuerdos.

**Hay que tener la generosidad para abrir la intimidad —lo que más suele costar— y ofrecerla gustosamente al otro**

Por Aquilino Polaino-Lorente; fragmento del libro *Divorcio, ¿cómo ayudamos a los hijos?*. Fuente: <http://autoforma.org/2015/05/14/8-consejos-para-evitar-un-divorcio>