

Valerio Albisetti

## Para construir el amor



1

## La responsabilidad de una opción

La primera pregunta que se tienen que hacer en un matrimonio es si la unión instaurada se basa en alguna necesidad o si es fruto de una opción de vida.

Para adentrarse más fácilmente en este análisis psicológico pueden responder a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué me quiero casar?
- ¿Qué ventajas espero del matrimonio?

Sobre todo pregúntense, sinceramente, qué carencias, qué neurosis, qué necesidades encuentran satisfacción y compensación en la relación matrimonial.

5

Vean, yo creo en el matrimonio, a propósito lean *Amor. Cómo estar juntos toda la vida*. Pero hoy las rupturas, las separaciones matrimoniales se han vuelto demasiado frecuentes.

¿Por qué?

Porque erradas, egoístas, inadecuadas son las motivaciones que llevan al matrimonio.

He aquí algunas sugerencias para afrontar bien la vida matrimonial.

## *La responsabilidad es siempre personal*

Creer que el otro, con sus comportamientos, actitudes y pensamientos, es el responsable de mi felicidad o de mi serenidad es un modo incorrecto de entender la vida conyugal.

Permanezco convencido de que cada uno de nosotros debe partir de sí mismo, debe ser responsable de la propia personalidad.

No se resuelven las propias neurosis, descargándolas sobre quien nos ama y comparte con nosotros la vida de cada día.

## *No ilusionarse*

El matrimonio y las relaciones afectivas son el lugar donde uno más se ilusiona, donde más se busca realizar aquellos sueños que poco tienen que ver con la realidad.

La perfección, para nosotros, seres humanos, no existe. Es una utopía.

Pero, sobre todo, es el mejor modo para el fracaso de un matrimonio.

Y esto, por no vivir en la realidad, por privarse de la posibilidad real de crecer juntos el uno con el otro.

Por ejemplo, un cónyuge no puede querer que el otro sea siempre el mejor en todo: en el trabajo, en la sociedad, en la casa. Semejantes exigencias provienen de una personalidad típicamente infantil, habitada por pretensiones egoístas, narcisistas, omnipotentes, que no quiere y no sabe confrontarse con la realidad.

## Hablarse es importante

En mi profesión de psicoterapeuta, conocí muchas personas que se maravillaban de cómo sus intenciones no hablasen por sí mismas.

El silencio, la incapacidad de comunicar o las comunicaciones parciales, indirectas, incompletas, no pueden justificar la inevitable y consiguiente distorsión comunicativa.

No se puede pensar que el otro pueda intuir e incluso comprender lo que nosotros no decimos o decimos mal.

En el matrimonio se puede y se debe comunicar todo, alegrías y sufrimientos.

Entre otras cosas, lo que cuenta no es la cantidad, sino la calidad de la comunicación.

Se puede hablar mucho y comunicar poco.

No hablamos, por otro lado, de quienes hablan poco y mal.

Algunos no dicen lo que piensan para no hacer sufrir al otro...

Pero, en este caso, no se puede crecer, no se tiene participación, no hay matrimonio, sólo formalidades y buenas maneras.

## Índice

<b>1</b>	<i>La responsabilidad de una opción</i> .....	5
	La responsabilidad es siempre personal.....	7
	No culpar al otro.....	8
	Jamás hacerse la víctima.....	9
<b>2</b>	<i>No ilusionarse</i> .....	11
	Hablarse es importante.....	12
<b>3</b>	<i>Ser uno mismo</i> .....	13
	Compromiso recíproco.....	15
<b>4</b>	<i>Crecer juntos</i> .....	19
	Confianza entre ambos.....	20
<b>5</b>	<i>Sentirse bien juntos</i> .....	23
	No buscar la perfección.....	24
	Decálogo I.....	24
	La libertad.....	26
	Decálogo II.....	28
<b>6</b>	<i>El trabajo</i> .....	29
	Los hijos.....	30
<b>7</b>	<i>Los suegros</i> .....	35
	Amar gratuitamente.....	37