

Piense de tiempo atrás cuando estaba Ud. enamorado/a por primera vez de su cónyuge. ¿recuerda Ud. de escondiendo sus faltas? No se sienta mal porque su cónyuge estaba haciendo lo mismo. También recuerda de ignorando las faltas de su cónyuge ó ¿viéndolas con una luz positiva? Viendo de regreso ahora, ya tiene Ud. una idea mejor porque dicen que el amor es ciego.

Un producto secundario positivo es de como Ud. actuó, es de que su nivel de respeto creció. Como todos notamos, todas las buenas cosas acerca de la gente, es de que nuestro nivel de respeto aumenta.

Según nuestro respeto crece por una persona, encontramos más fácil de escuchar, hablar con un tono de voz respetuoso y tratarlos de una manera respetuosa.

Después del día de su boda, Ud. probablemente empezó a bajar su guardia un poco. Ud. ya no trató tan duro de esconder sus faltas. Al mismo tiempo su cónyuge estaba haciendo la misma cosa. Se hizo más fácil para Ud. notar las faltas de su cónyuge en vez de ignorarlas.

Según empieza Ud. a enfocarse en las faltas de su cónyuge, su nivel de respeto empieza a desgastarse. Ud. puede haber notado los efectos secundarios en cómo habló, escuchó y trató a su cónyuge.

Según se desgasta el respeto, el desprecio aumenta. El desprecio envenenará su matrimonio y vendrá con dolor y miseria.



Tanto el respeto como el desprecio se construyen con lo que UD. escoge morar.

La gente que persiste en las faltas de su cónyuge muy seguido trata de forzar a su cónyuge que cambie para tener sus propias expectativas. Finalmente, esta ruta se cumple con un desengaño amargo y frustración. Ya que cada intento crea

más resistencia y al final falla.

Otros escogen preguntar cortésmente a su cónyuge corregir la falta. Si su cónyuge no cambia ellos tratan de acostumbrarse a la falta de su cónyuge. En esencia, ellos aceptan que las cosas no pueden cambiar.

La realidad es de que nadie es perfecto. Mientras más pronto aprendamos a reconocer y a aceptar que las faltas no van a cambiar, más pronto vamos a estar más contentos y más felices estaremos en nuestro matrimonio.

¿Deberíamos aprender a tolerar todas las faltas? Claro que no. Un ejemplo de una falta que nunca debe ser tolerada es la violencia física. Las víctimas de la violencia doméstica deberán buscar ayuda inmediatamente.

Cuando Ud. se enfoque en las características positivas de su cónyuge y ejercite la tolerancia con las faltas de su cónyuge, su respeto por su cónyuge crecerá. Ud. encontrará que es más fácil escuchar, hablar y tratar a su cónyuge respetuosamente.

Plan de Acción

Durante las próximas tres semanas haga una lista cada día de diez cosas positivas que su cónyuge hizo. Ud. también puede hacer un viaje de recuerdos e incluir cosas que su cónyuge hizo en el pasado. Cada noche comparta unos pocos temas en su lista con su cónyuge.

Adicionalmente, haga una lista de tres características positivas que su cónyuge tiene.

- 1.
- 2.
- 3.

Cada vez que se encuentre Ud. persistiendo en las faltas de su cónyuge, empiece a pensar de esta lista y agréguelas a la lista.

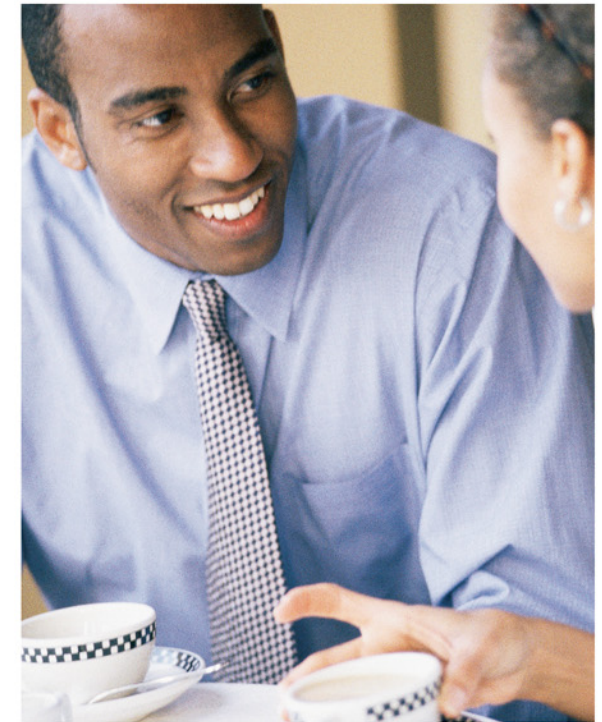
Según complete Ud. estas dos actividades, el nivel de respeto que Ud. sienta hacia su cónyuge se incrementará y experimentará más disfrute y felicidad y menos dolor y miseria.

Visite healthymarriage.org para leer los otros temas de esta serie de folletos.



Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria



Respeto

Una Llave para Abrir la Puerta
a un Matrimonio Sano