

Si Ud. quiere un matrimonio sano y feliz, entonces Ud. tiene que aprender a controlar su egoísmo.

Por otro lado, si Ud. quiere realmente dañar su matrimonio e incrementar el dolor y la miseria que Ud. experimenta, entonces sea egoísta.

El egoísmo es una parte universal de la experiencia humana. Está en nuestra naturaleza ser egoístas. Cuando somos egoístas, usualmente somos recompensados con un gusto. Sin embargo, el placer es efímero, pero las consecuencias no. son.

La mayoría de nosotros se da cuenta que el egoísmo tiende a que otras personas se alejen. Esta es la razón por la cual escondimos nuestras tendencias egoístas para nuestros cónyuges cuando estábamos teniendo citas. Después del matrimonio, empezamos a sentirnos seguros lo suficiente para dejar que nuestras tendencias egoístas se mostraran.

No importa que tan fuerte una relación sea desarrollada mientras guarde su naturaleza egoísta bajo control, Ud. empezará a envenenarla tan pronto como exhiba sus comportamientos egoístas.

La experiencia de las citas nos enseñó que tenemos la habilidad de controlar nuestro egoísmo. ¿Cómo podemos volver a ganar esta habilidad una vez que estamos casados?

El temor de alejar a nuestro/a cónyuge fue el mayor factor determinante atrás de nuestra habilidad para controlar nuestra naturaleza egoísta mientras teníamos citas.



Mientras que el temor nos puede motivar a cambiar nuestro comportamiento en el corto plazo, se pierde su efectividad a través del tiempo.

Una solución a largo plazo es reemplazar las tendencias de nuestro egoísmo con algo positivo.

El antídoto para el egoísmo es el servicio. Es difícil ser egoísta cuando Ud. está sirviendo a su cónyuge. Las fuerzas del servicio que Ud. pone para las necesidades de su cónyuge al frente de sus propias necesidades.

Una de las llaves para un matrimonio fuerte reside en llenar las necesidades de su cónyuge antes que las suyas propias. Cuando Ud. usa esta llave, un espíritu de servicio pronto se infiltrará en su relación.

El espíritu de servicio es contagioso. En promedio, su cónyuge pronto empezará la reciprocidad dentro de 3 semanas. Su cónyuge podría primero considerar sus servicios con sospecha. Sin embargo, según sea Ud. consistente con sus servicios, su cónyuge eventualmente empezará la reciprocidad.

¿Sirviendo a su cónyuge significa tolerar ó sujetarse Ud. a comportamientos que son inaceptables? Claro que no. Comportamientos como la violencia doméstica nunca deben ser tolerados. Si Ud. es una víctima de la violencia doméstica, le sugerimos que busque ayuda profesional inmediatamente.

Plan de Acción

Según Uds. se sirven mutuamente, empezarán a experimentar el disfrute y la felicidad en su matrimonio que acompaña al servicio.

Hacer una lista de cinco cosas que Ud. hará todos los días para servir a su cónyuge.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tome algún tiempo cada semana para agregar nuevas ideas a su lista.

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



Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria



Servicio

Una Llave para Abrir la Puerta
a un Matrimonio Sano