

TAREAS PARA SUPERAR LAS DIFICULTADES CONYUGALES

Estas **TAREAS** pueden ser útiles para la reflexión de los matrimonios y como herramienta de trabajo para el terapeuta. Han sido extractadas de la obra de **E. ROJAS**, *Remedios para el desamor*.

1ª.- *Borrón y cuenta nueva.*

Los dos tratan de asumir y digerir el pasado, cueste lo que cueste, tratando de perdonar y de mirar al futuro.

2ª.- *Esforzarse por no sacar la lista de agravios.*

Porque no es constructivo, hace mirar siempre al pasado en lugar de hacerlo hacia el futuro, repite las crispaciones, puede impedir seriamente la recuperación.

3ª.- *El respeto mutuo.*

Mediante el dominio de la lengua, las obras y los gestos hábiles para que el otro se sienta respetado.

4ª.- *Estar bien con uno mismo para estar bien con el cónyuge.*

El que está bien consigo mismo sabe lo que puede dar y pedir a su cónyuge.

5ª.- *Tomar la vida matrimonial como proyecto común.*

Significa formular en común objetivos e ilusiones para caminar en armonía.

6ª.- *Evitar discusiones innecesarias.*

Es una buena regla en la práctica del diálogo, pues hay que saber hablar, pero también callar, escuchar y ser prudentes.

7ª.- *Tener una vida sexual sana, positiva y centrada en la comunicación y en el amor.*

La sexualidad no es para el "consumo", sino para expresarse lo más grande de la persona: el *amor*, que siempre es cosa de dos siempre en actitud comunicativa.

8ª.- *Hacer repetidos esfuerzos por mejorar y pulir las dificultades de la convivencia.*

Es preciso convencerse de que son los dos - hombre y mujer - los que van a resolver sus conflictos con su decisión firme.

9ª.- *Echarle a la vida sentido del humor.*

Consiste en: a) no vivir la situación con sentido trágico; b) mirar el lado agradable de las cosas; c) hasta saber "reirse de sí mismo".

10ª.- *Saber utilizar la mano izquierda.*

Quiere decir habilidad en el trato, tacto, cortesía.

11ª.- *Frenar la tendencia a controlar al cónyuge.*

Hay que corregir el afán por observar continuamente al cónyuge con afán crítico.