



# Claves para la vida

# Matrimonial

Jueves de Pareja 2024





**¿Cuáles son nuestras  
expectativas?**



## ¿Quién inventó el matrimonio?

La **unión entre un hombre y una mujer** existió desde el inicio. Cada cultura tiene su propia historia de este inicio. A la sociedad le incumben las **consecuencias de esa unión**. El matrimonio existe antes de ser identificado, nombrado y regulado legalmente. El derecho no crea esa unión sino que la reconoce. El ser humano lo descubre, no lo inventa. **Cristo lo eleva a sacramento**. Ideal común del amor: **único, exclusivo y fiel**



# Hombre y Mujer

- Iguales en dignidad
- Diferencias físicas
- Diferencias psicológicas
- Diferencias en comportamientos espirituales
- Nos enriquecemos justo en lo que somos distintos



# Diferencias físicas

- XX y XY
- Somos un cuerpo sexuado desde nuestro origen
- Impregna todas las demás dimensiones (psíquico, comportamiento, espiritual)
- Lo que pasas en el cuerpo pasa en la mente y en el espíritu



*Todo el que quiera eliminar algo de la naturaleza humana, desvaría*



# Algunas diferencias psicológicas

## Varón

- Percepción de responsable del hogar
- Serenidad (aparente indiferencia o insensibilidad) ante las dificultades
- Pujanza y agresividad (positivas)
- Deduce y argumenta
- Tiende a ser más racional y práctico
- Es un apoyo ante las intuiciones femeninas
- Es más parco e inexpresivo
- Le es difícil traducir sus sentimientos
- Es cautivo de las costumbres y rutinas

# Algunas diferencias psicológicas

## Mujer

- La maternidad como eje transformador (transforma su cerebro estructural y funcionalmente)
- La gobierna la intuición
- Razona considerando el corazón
- Es esencialmente sensible (conducir y gobernar su emotividad para no caer en la hipersensibilidad y subjetivismo)
- Es naturalmente abnegada y sacrificada
- Para la mujer todo es importante
- El lenguaje simbólico es más significativo que el de las palabras (los detalles hacen la diferencia)
- La imaginación puede jugarle en contra



# Algunas diferencias comportamientos religiosos



## Mujer

- Se aproxima a lo Sagrado (en general) con una mayor sensibilidad
- Fuerza moral y su fuerza espiritual se unen
- Comprende mejor la experiencia de lo divino e inunda el hogar con la presencia de Dios
- Aproximación hacia lo vivaz, íntimo, sentimental y tierno
- Considera la realidad como un todo
- Es más abstracta y analítica
- Es más contemplativa, se acerca a las dimensiones sobrenaturales con piedad y sensibilidad amorosa
- Conserva, difunden y perseveran en la fe, incluso heroicamente



# Algunas diferencias comportamientos religiosos



## Varón

- Su testimonio religioso es potente.
- Imprimen una densidad muy profunda en sus hijos y esposa cuando su corazón está convertido hacia Dios
- Están llamados a comprometerse y entregarse por completo
- Solo madura con la vivencia de la paternidad (espiritual o física)
- La madurez lo lleva al compromiso
- El entendimiento lo lleva a la práctica
- El amor le da fuerza y estabilidad

**Cuando hay amor,  
las diferencias se  
enriquecen**



### **Complementariedad**

Nos enriquecemos en la diferencia. Lo que me hace distinto a ti me hace más cercano a ti.



### **Corresponsabilidad**

No se trata de dividir las cosas 50% y 50%. Se trata de hacerse responsable por el proyecto común al 100% cada uno desde quién es, sus posibilidades y capacidades.

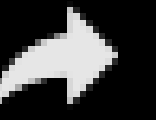


### **Plenitud**

A medida que vivimos el amor, la complementariedad y la corresponsabilidad vamos construyendo una relación amorosa plena.



# Leroy Merlin - Life's Adventure



Share



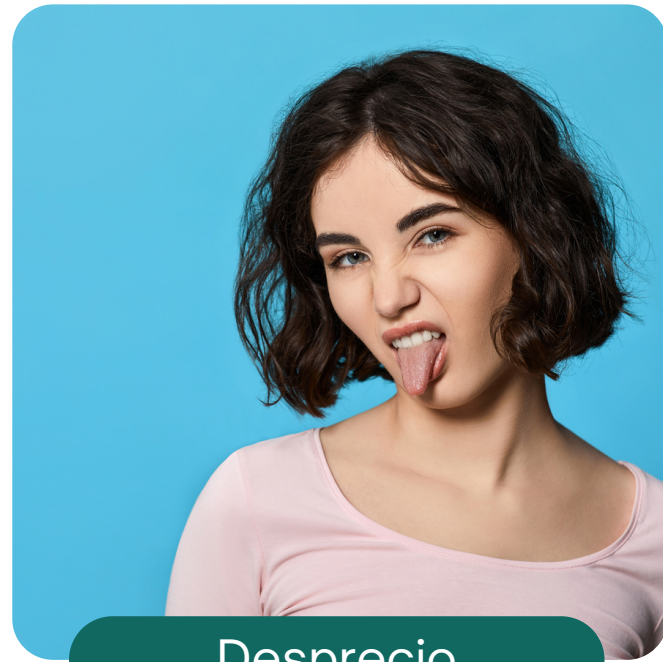
Watch on  YouTube

# 4 Jinetes del apocalipsis de una relación



Críticas destructivas

Las críticas generalmente son las primeras en aparecer. Si las críticas son constantes allanan el camino para que aparezcan el resto de "jinetes"



Desprecio

Suele ir de la mano con las críticas e incluyen actitudes de falta de respeto y falsa superioridad. El sarcasmo, el escepticismo, el humor hostil (las burlas), poner los ojos en blanco, etc.



Actitud defensiva

No escucho, solo me defiendo y echo la culpa al otro. Suele tener su raíz en heridas personales. La actitud defensiva solo agrava el conflicto



Actitud evasiva

Negarse a comunicar para resolver un conflicto. Usualmente es el último en aparecer, es signo de cansancio y de incapacidad para confrontar positivamente

# Antídotos



## Comienzo suave

Centrarse en el comportamiento no en la persona. Cultivar una comunicación respetuosa y una comunicación no violenta. Buscar momentos apropiados para hablar. reconocer lo positivo en la otra persona.



## Aprecio

Si una pareja cuenta con un sistema de cariño y admiración mutua, el matrimonio no está perdido. Cultivar la empatía, cultivar la gratitud



## Asumir responsabilidad

Tomar conciencia de la propia actitud. Escuchar activamente, evitar la necesidad de tener siempre la razón. Reemplazar la negación por la validación. Buscar soluciones



## Aprender a pedir tiempo y volver

Crear un espacio seguro. Establecer momentos y espacios oportunos, practicar la comunicación honesta y abierta



## Ejercicio

**“Cosas que me gustaría agradecerte”**

Cambiamos el foco. Reorientemos nuestro pensamiento hacia lo que sí que has hecho por mí, y dejemos (por un momento) lo que nos ha hecho falta durante la relación.



¿Qué te llevas hoy?