

Soledad en el matrimonio

Por Cristina Jáuregui

A todos nos gusta tener un testigo de nuestra vida, por eso entre otras cosas nos casamos, o nos juntamos, hacemos pareja con alguien. No soportamos la idea de venir a este mundo y que nadie se entere de que venimos, de que estuvimos aquí.

Vivir bajo el mismo techo no nos asegura sentirnos acompañados, podemos estar con nuestra pareja y sentirnos las personas mas solitarias del mundo, podemos compartir la misma cama, el mismo baño, la misma mesa, los hijos y ser dos completos extraños, sentirnos profundamente solos.

Esto sucede poco a poco, todos nos juntamos con esperanzas e ilusiones y esperando que nuestra unión sea duradera, pero con el tiempo los malos entendidos y sobre todo los desacuerdos nos van separando y manteniendo en silencio.

Nos quedamos como en una isla, solos, tristes, sin esperanza y desesperados porque quisiéramos saber la formula para encontrar el camino que nos regrese a los primeros días de la relación, cuando estábamos enamorados, felices, cuando nos podíamos reír, comunicar, abrazar, besar y no nos sentíamos solos. Pero nos parece imposible, no encontramos la manera, no sabemos como, perdimos la pista, el mapa.
Si ya estas ahí, te recomiendo buscar la ayuda profesional.

¿Qué se puede hacer para no llegar a la soledad en la pareja?

Asignar “El día de la pareja”

Escojan un día de la semana solo para ustedes, ese día se lo dedicarán para estar el uno con el otro, para platicar, salir de paseo, comentar proyectos y sueños. No se vale ir al cine o al teatro donde no se pueden comunicar. El objetivo es estar el uno con el otro solos una vez por semana, viéndose a los ojos y escuchándose.



BLOG



CRISTINA
Jáuregui

Es muy importante siempre seguir comunicándose, no tener miedo de expresar las emociones y los sentimientos, no burlarse de lo que nuestra pareja siente y expresa. Tener un profundo respeto por lo que tiene que decirnos por sus anhelos por sus metas y ser siempre su mayor apoyo.

Entender que nuestra pareja no es de nuestra propiedad, es un ser independiente, que esta con nosotros por amor y voluntad propia a quien tengo que respetar y cuidar con el mayor de los cuidados, escuchar atentamente y acompañar amorosamente, con gusto para que juntos nos acompañemos, seamos testigos de nuestras vidas y no nos sintamos solos.