

## 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 "reírse 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.