

## **Construimos un matrimonio feliz.**

### **1. El control externo.**

Todos los matrimonios, parejas que acuden a nosotros son infelices. La mayoría de las personas viven en la creencia de que la culpa de su infelicidad es de su esposo/a. Los dos utilizan la psicología del control externo.

El control externo es una psicología en la que las personas que la practican siempre saben lo que es adecuado para los demás. Sabiendo eso, se sienten obligadas a intentar presionar a los demás para que se comporten como: ellos quieren. Esta psicología coercitiva está tan aceptada universalmente que casi todas las personas casadas de todas las culturas del planeta la aplican a partir del momento en que termina el enamoramiento. Es entonces cuando empiezan a intentar controlar al otro o a escapar del control del otro. Cuanto peores son los resultados de sus intentos, más difícil se pone el matrimonio y más emplean esa psicología.

*¿Qué cosas puedo estar haciendo yo que repercutan negativamente en nuestra relación?*

*¿En qué áreas de nuestra relación me siento controlado por ti?*

*¿En qué áreas de nuestra relación intento controlarte a ti?*

### **2. Nosotros elegimos nuestra conducta.**

Todo lo que hacemos desde que nacemos hasta que morimos, en comportarnos de una determinada manera, y todos los comportamientos se eligen. Cuando su mujer le critica es porque elige hacerlo. Cuando usted, como respuesta, empieza a discutir con ella, es una elección. Ella podría haber elegido no criticarle y usted podría haber elegido no discutir. Nadie puede controlarme a menos que yo decida permitirlo. El control externo no está en nuestros genes, es una conducta elegida, no es una necesidad.

*¿Soy consciente de que mi conducta es elegida?*

*En situaciones de conflicto ¿me paro a pensar en la respuesta más conveniente para nuestra relación o me dejo llevar por las emociones?*

*¿Entiendo que mi conducta o, respuesta a la tuya, alimenta tu conducta o respuesta?  
Po un ejemplo.*

### **3. Nunca utilices los siete hábitos letales.**

Los siete hábitos letales son las conductas de control externo que más se utilizan en el deterioro del matrimonio. Criticar, culpabilizar, quejarse, reprochar, amenazar, castigo y soborno. Frente a esto y por la teoría de la elección disponemos de siete hábitos

afectuosos. El apoyo, ánimo, escucha, aceptación, confianza, respeto, negociar las diferencias. Si en la negociación nos mostramos inflexibles volveríamos a los hábitos letales.

*¿Qué hábitos letales están presentes en nuestra relación, en mí, en ti?*

*¿Qué hábitos afectuosos voy a poner en práctica desde este momento?*

#### **4. Entender y la conducta total.**

En un matrimonio feliz, en el que se entiende la conducta total, tan pronto como alguno de los cónyuges se siente infeliz dice al otro: «Tenemos que dejar de centrarnos en lo mal que nos sentimos y empezar a cambiar nuestra manera de pensar y actuar».

Os sugiero que penséis en algo nuevo para hacer juntos. Podéis trazar un plan para mejorar vuestro matrimonio. La idea es moverse.

Haced algo, lo que sea... pero divertiros juntos. Esta lección es muy breve, pero muy importante. Muchas personas inmersas en matrimonios infelices se quedan atrapadas en los siete hábitos letales del control externo, con todos los sentimientos negativos que conllevan. Tomemos conciencia de que con la teoría de la elección podríamos volver a situar nuestro matrimonio en el buen camino. La clave es que siempre hay que ir hacia adelante, el pasado nos atrapa hasta hacer de nosotros personas neuróticas. Mantengamos la vista en la carretera. Miremos de vez en cuando el retrovisor, pero no dediquemos más tiempo a un pasado infeliz. De persistir en esta actitud provocaremos accidentes graves, llenos de resentimiento y deseos de venganza. Permanezcamos centrados en lo que podemos hacer en el camino que se abre ante nosotros.

La tarea para esta lección consiste en hablar sobre lo que acabáis de leer y responder honestamente a las siguientes preguntas:

*¿Qué ruedas controlan nuestro matrimonio: las delanteras o las traseras?*

*¿Qué cosas o heridas del pasado mantienen cautiva nuestra relación?*

*¿De qué necesito pedirte perdón o perdonarte para retomar nuestra relación?*

#### **Tres reglas de oro:**

1. El cambio significativo empieza en uno mismo.
2. Trata a tu cónyuge como te gustaría ser tratado tú. Incluso si no hay reciprocidad.
3. La felicidad es una conquista personal que comienza con la entrega de la vida.