

Diez elementos clave de un matrimonio en salud

1. Satisfacción con la relación

Este es el **GOZO** de la relación.

La satisfacción de las relaciones simplemente se refiere a la satisfacción mutua y general de las parejas con su relación.

Es el sentido o la creencia de que el matrimonio / relación aumenta la satisfacción personal, la felicidad y la alegría en la vida. Esto no significa que la relación esté libre de desafíos o de problemas, pero es la sensación de que, en general, la relación aumenta, en lugar de resta, la alegría, la felicidad y la satisfacción en la vida.

2. Compromiso con el matrimonio

Este es el **PEGAMENTO** de la relación.

Los cónyuges que están comprometidos con su matrimonio tienen una perspectiva a largo plazo o una visión de la relación y la voluntad de hacer sacrificios. También pueden comprometer y cambiar sus comportamientos para el bien a largo plazo de la relación. Estos cónyuges han decidido permanecer en el matrimonio, en la enfermedad y en la salud, y confían en que su pareja también se quedará.

3. Tiempo de amistad y gasto juntos

Este es el **FUNDAMENTO** de la relación.

Es sobre la roca de la amistad que las parejas construyen un matrimonio saludable.

Los cónyuges que son amigos aceptan y son respetuosos entre ellos y no tratan de controlarse ni cambiarse entre sí. Estos cónyuges de amistad realmente se quieren y disfrutan pasar tiempo juntos.

Han compartido intereses, valores, visiones y objetivos. Estas parejas también comparten el poder, las decisiones, las responsabilidades y las tareas en la relación. El tiempo que pasen juntos es mutuamente suficiente y aceptable para cada cónyuge.

4. Intimidad

Este es el **CORAZÓN** de la relación.

La verdadera intimidad conyugal es la cercanía física, emocional, intelectual y espiritual que es mutuamente satisfactoria. Es el lugar donde dos almas se encuentran. Significa que los cónyuges expresan colectivamente y experimentan el amor, el cuidado y el afecto mutuo. Hay una sensación de genuina calidez, cercanía y conexión entre ellos.

5. Confianza y honestidad

Estos son el CENTRO de la relación.

Los esposos y las esposas que confían entre sí creen que su cónyuge es honesto y se puede confiar en ellos. Sienten que su pareja los trata justa y justamente.

Saben que su pareja es confiable y que pueden contar el uno con el otro para estar allí según lo prometido y ayudar cuando sea necesario. Los cónyuges que son honestos, comparten información que es veraz y no ocultan información que es esencial para una relación sana.

Lo mantienen real, son auténticos y no pretenden saber algo que no saben o ser alguien que no lo son.

6. Fidelidad

Esta es la PROMESA de la relación.

Los cónyuges son fieles cuando no cruzan los límites sexuales o emocionales con otras personas fuera del matrimonio. La fidelidad sexual se refiere a tener relaciones sexuales exclusivas con el cónyuge de uno.

Sin embargo, muchos no reconocen que también pueden ser infieles emocionalmente. La infidelidad emocional tiene tres componentes: 1) intimidad emocional, 2) secretismo, y 3) química sexual con alguien fuera del matrimonio.

La intimidad emocional es una conexión profunda y apasionada con otra persona y puede incluir el confiar en esa persona información que no se comparte con el cónyuge.

El secreto implica la retención de aspectos del cónyuge de una relación con otra persona ajena al matrimonio que puede poner en peligro la relación con el cónyuge.

La química sexual es tener una atracción sexual hacia otra persona.

7. Apoyo

Este es el CUIDADO de la relación.

El apoyo es la mano y el corazón de ayuda que cada socio le ofrece a los demás a medida que viven, aprenden las lecciones de la vida y continúan creciendo. Cuando los cónyuges se apoyan mutuamente, se alientan y se ayudan entre sí de innumerables maneras. Cada uno cree que su cónyuge conoce y apoya sus metas y aspiraciones en la vida. Los cónyuges que se apoyan también se ayudan mutuamente con varias tareas, problemas y desafíos; y se enorgullecen de los logros de cada uno.

8. Comunicación efectiva

Este es el CONECTOR de la relación.

La comunicación efectiva conecta los pensamientos, sentimientos, experiencias, sueños y desafíos individuales y compartidos de los compañeros en la relación a través de mensajes verbales y no verbales. La comunicación es efectiva cuando las interacciones entre los cónyuges son abiertas, honestas y conscientes y cuando lo que los cónyuges expresan, tanto verbal como no verbalmente, está en línea con lo que realmente piensan y sienten. También requiere que los cónyuges realmente se escuchen unos a otros y sientan que son escuchados, comprendidos y respetados por los demás.

La comunicación efectiva requiere que cada cónyuge tenga buenas intenciones. Por ejemplo, las buenas intenciones en la comunicación se expresan cuando uno intenta comprender, conectar, alentar, empoderar o explicar. Las malas intenciones en la comunicación se expresan cuando uno tiene la intención de controlar, manipular, ganar un argumento o insultar.

9. Gestión eficaz de conflictos

Este es el PROTECTOR de la relación.

El conflicto en las relaciones íntimas es inevitable y puede ser saludable. Sin embargo, debe manejarse bien si esa relación es prosperar. El conflicto se maneja bien cuando existe una tendencia general a resolver conflictos y resolver problemas de forma mutuamente respetuosa y satisfactoria para ambos cónyuges. Si el conflicto no se gestiona de manera efectiva, la relación se descompondrá y se descompondrá con el tiempo a medida que la inmundicia del conflicto no resuelto continúe aumentando.

10. Interacciones no violentas

Este es el nivel mínimo requerido de PAZ en una relación.

NO hay violencia doméstica en un matrimonio saludable.

En el matrimonio, tanto el esposo como la esposa pueden ser un perpetrador de violencia y abuso. Cuando cualquiera de los cónyuges es violento con el otro, el matrimonio no es saludable. La violencia y el abuso pueden ser físicos, como golpear; psicológico, como llamar a un compañero tonto o feo; o sexual, como forzar sexo no consensuado. La violencia puede variar en severidad desde simplemente agarrar un brazo hasta el homicidio.