



Nota

TEMA
"Los



3

CICLO A: "¿QUÉ ES LA FAMILIA?"

Cuatro problemas básicos en el Matrimonio (Parte I)"

Hay seis enemigos emocionales básicos de matrimonio y el hogar. Afortunadamente, la mayoría de la gente no está sobre cargada con las seis.

Lo que somos emocionalmente es lo que realmente somos. Un hombre puede sentirse orgulloso de un altísimo coeficiente de inteligencia, pero si pierde dominio sobre sus emociones, destruye la efectividad de su potencial, se puede afirmar con cierta seguridad, que la capacidad que uno tiene para vivir a la altura de nuestro potencial en la vida, depende del control de las emociones. He encontrado muchas veces que personas brillantes y llenas de talentos, cuyo animo estaba totalmente destrozado, no podían rehacerse porque carecían de control sobre sus emociones.

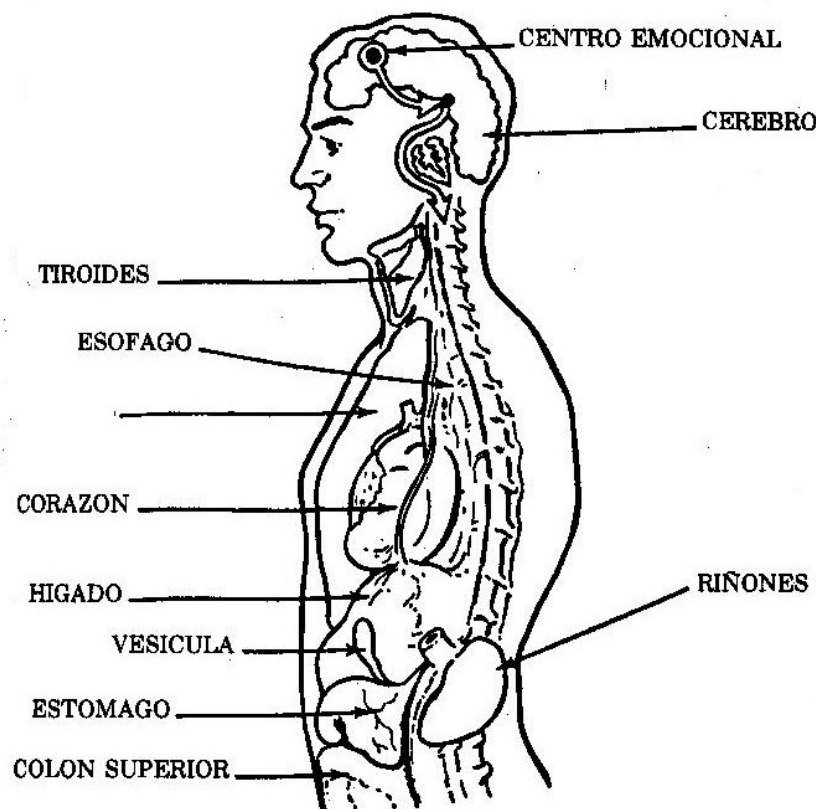
Los científicos se refieren al "corazón" como el centro emotivo de la persona, el diagrama que sigue muestra, el centro cardiaco esta neurológicamente atado con los órganos vitales del cuerpo. Desordenes emocionales prolongados que afecten al centro emotivo de una persona, eventualmente terminan minando alguna parte de su cuerpo – generalmente la parte más débil eso es lo que quiere decir cuando se habla de enfermedades "inducidas emocionalmente".

S. I. Mc Millen, un conocido Doctor en medicina, escribió un libro excelente, titulado None of these deiseases (ninguna de estas enfermedades), del que obtuve el diagrama. En este aparece una lista de 51 enfermedades que la gente contrae al provocárselas a sí mismas por una crisis emocional. Los médicos afirman que el 65 a 80% de las enfermedades son emocionalmente inducidas. Esto es, al paciente no se le encuentra nada malo, pero el contra tiempo emocional le ha producido una enfermedad. Debemos enfrentar los



hechos – el cuerpo humano aguanta una determinada cantidad de estrés antes de quebrarse en el punto de menor resistencia.

Egocentrismo, envidia, celos, resentimiento, odio, extra-sensibilidad, sentimiento de temor, preocupación, sentimiento de culpa, temor, tristeza, frustración, necesidad de aprobación.



Efecto de las emociones sobre la salud física

Enfermedades del riñón, infartos, gota, diabetes, artritis, dolores de cabeza, problemas cardíacos, úlceras de estómago e intestino, arteriosclerosis, presión arterial alta, colitis.

Las emociones tienen mucho más control sobre nuestras vidas de lo que nos damos cuenta. Haríamos bien en controlar nuestras emociones – antes que ellas arruinen no sólo nuestro cuerpo sino también nuestro hogar, los dos bienes más valiosos que poseemos.

MELANCÓLICO



Descripción: Es el que al tropezar con una dificultad se siente acosado por toda clase de dudas de las cuales deduce una serie de consecuencias tristes y retrocede. Se siente deprimido por las preocupaciones, trata de conmovir a otros.

Cómo ser más efectivo: Utilizando menos tiempo en detalles sin importancia, desarrollando tolerancia por conflictos entre personas y compartiendo más sus ideas y sentimientos cuando sea apropiado.

Su principal objetivo es la perfección por medio de un estilo indirecto.

Su principal temor es la crítica de los demás a sus esfuerzos o acciones.

SANGUÍNEO



Descripción: es el que demuestra placer por la vida, que no considera las cosas demasiado graves o difíciles, que siempre busca lo positivo en cada situación.

Cómo ser más efectivo: dedicando un poco más de tiempo a planear, controlar, aumentar destreza para escuchar y desarrollar más tenacidad para mantenerse en las tareas que le lleven a obtener metas y objetivos.

Su objetivo principal es obtener la aprobación de los demás por medio de un estilo directo.

Su mayor temor es perder la influencia que tiene sobre los demás.

Los Cuatro Temperamentos

COLÉRICO



Descripción: Se reconoce por la ira que fácilmente le invade. Si tropieza con una piedra, la arrojará a otro sitio. Es aquel que tiene un afán de dominio tan intenso que procede siempre en forma evidente y agresiva. Posee una sensación de fuerzas.

Cómo ser más efectivo: La persona con este estilo necesita aprender a relajarse y disminuir la velocidad. Debe desarrollar flexibilidad en su comunicación con los otros estilos, ajustándose al tiempo que los demás necesitan para

funcionar bien.

El objetivo de la persona con este estilo es el control de las personas y de sí mismo por medio de un estilo directo. Su mayor temor es que los demás puedan aprovecharse de él.

FLEMÁTICO



Descripción: Es el indiferente. Parece sentirse extraño a la vida. Nada le interesa en particular ni despierta en él un sentimiento de cierta intensidad.

Cómo ser más efectivo: La persona con este estilo puede mejorar su efectividad personal desarrollando más flexibilidad y preparación para cambios, buscar extravíos para acortar rutinas cuando sea apropiado y estar más consciente de las contribuciones valiosas que hace para los demás.

El objetivo principal de este estilo es estabilidad personal por medio de un estilo indirecto. Su principal temor es la pérdida de estabilidad cuando no tiene relaciones, acciones y condiciones del medio ambiente predecibles.

Conflictos emocionales – la causa de angustia matrimonial

La mayoría de las parejas regresan de la luna de miel totalmente enamorados. Continúan así hasta que experimentan la primera refriega emocional, o conflicto de voluntades. Es lo que llamamos "pelea de amantes". Por lo general no es fatal, si bien deja una pequeña cicatriz en sus relaciones. ¡Pero es tan lindo reconciliarse! Así que siguen adelante en su senda matrimonial, por otro período de tiempo, hasta su próxima erupción emocional, a la que le sigue otra emocionante sesión de reconciliación. Gradualmente estas peleas se suceden más a menudo a medida que se producen más choques entre las voluntades y los deseos de la pareja, hasta que gradualmente pueden llegar a convertir su amante hogar en un "infierno sobre la tierra". Esto puede suceder antes, o después del nacimiento de los hijos, pero raramente se mejora con el arribo de los niños. La causa de estas casi inevitables peleas es el temperamento de cada uno.

Nadie tiene que decirle a una pareja de recién casados, que el hombre y la mujer son diferentes. No sólo están constituidos diferente en lo físico, sino que piensan, sienten y responden de forma diferente. Parte de esa diferencia tiene origen en su identidad sexual – a pesar de lo que algunos defensores del uni-sex quisieran hacernos creer. Pero mucho de ellos puede provenir de sus temperamentos diferentes.





Por qué actúa como lo hace

Es sumamente valioso conocer acerca del temperamento humano y advertir hasta qué punto el temperamento es la mejor explicación conocida hasta ahora para decirnos porqué las personas actúan como lo hacen. Muchas personas lo han encontrado de ayuda para comprender y aceptar a su pareja, para no mencionar lo mucho que también esclarece la razón de su propio comportamiento.

Es importante señalar, que nuestros talentos y cualidades atractivas provienen de los puntos fuertes, mientras que nuestras debilidades son causa de las áreas inhibidas en nuestra vida que muchas veces contribuyen a hacer indeseables.

Hemos observado que los opuestos se atraen en el matrimonio. No sólo la oposición sexual, sino la oposición en el temperamento. De los cuatro temperamentos básicos, suele suceder (aunque no siempre, por cierto), que uno de los extrovertidos es atraído por uno de los introvertidos.

Es importante advertir que esta regla del sentido común no es inviolable, y que en la época en que los padres elegían la pareja para sus hijos (como sigue siendo todavía en algunas partes del mundo), por cierto que no se le daba ninguna consideración a la cuestión del temperamento. Pero cuando son los individuos los que hacen su propia elección del compañero; hemos notado que se atraen los opuestos. La razón es un tanto sutil. Todos admiramos a aquellos que son fuertes en los puntos en que nosotros mismos sentimos nuestra propia debilidad. Esta admiración, bajo circunstancias adecuadas suele llevar al amor, y de allí al altar matrimonial. Pero la incauta pareja aprende poco después de la luna de miel que su compañero no es por cierto perfecto. Y lo que es peor, él o ella suele tener debilidades en donde el otro tiene sus puntos fuertes. A esa altura, la tentación consiste en mirar despectivamente o desdeñosamente las debilidades del cónyuge – y comienzan los choques.

Es imprescindible que cada individuo aprenda a aceptar las debilidades del compañero tanto como sus virtudes, y deje de irritarle, criticarlo o intentar cambiarlo. Es solamente la voluntad del propio individuo quien logrará producir el cambio deseado. La aceptación de la persona total, nos gusten o no algunas de sus debilidades, es esencial. Para nuestro propósito trataremos de esclarecer cómo es que los problemas emocionales más comunes del matrimonio entran en conflicto, en relación al temperamento del conyuge.

