



TEMA 4

“Los Seis Problemas Emocionales del Matrimonio”

EL PROBLEMA DEL ENOJO, LA HOSTILIDAD Y LA AMARGURA

CICLO A: “¿QUÉ ES LA FAMILIA?”

Más del ochenta por ciento de los matrimonios de nuestra época, muestran una predisposición a problemas originados en el enojo. Como dijo un famoso consejero matrimonial no hace mucho: “cada vez que me siento desorientado para determinar la causa de los problemas matrimoniales o personales de una pareja, trato de detectar si hay enojos; el ochenta por ciento de las veces tengo razón”. Nosotros hemos llegado a la misma conclusión por el hecho de que **tres de los temperamentos reflejan una predisposición al enojo**. Lo expresan de distintas maneras, pero sigue siendo enojo. Los sanguíneos manifiestan un humor irascible e impulsivo, pero se olvidan inmediatamente de todo después de la exposición. Los coléricos poseen igualmente una disposición turbulenta, pero pueden albergar rencor indefinidamente y estallar nuevamente ni bien algo les recuerda el motivo de su enojo. Los melancólicos que suelen ser casi nunca irascibles, frecuentemente se vuelven a la venganza. Por consiguiente, siguen rumiando las cosas por mucho tiempo, hirviendo internamente, aunque puedan o no estallar con enojo. Sus emociones reprimidas inhiben decididamente sus verdaderos sentimientos y su juicio. Los flemáticos rara vez experimentan enojo a menos que su temperamento secundario sea lo suficientemente fuerte como para producir la chispa. (Todos tenemos dos temperamentos, uno dominante y otro secundario y experiencias hechas recientemente en relación de los temperamentos, demuestran que muchos tienen hasta tres temperamentos.) En consecuencia, muchos flemáticos pueden ocasionalmente experimentar enojo, debido a sus temperamentos secundarios.

Cuando hablamos de enojo incluimos las diversas formas de amargura, venganza, resentimiento, belicosidad y quizá unas diez formas más de hostilidad. **En nuestra opinión, no hay nada que desintegre más la relación matrimonial, ni hay otra emoción que arruine la vida familiar y destruya la psique de los hijos como el enojo**. El hogar está destinado a ser el puerto emocional de paz, amor y gozo, al cual las parejas y eventualmente los hijos pudieran acudir para ampararse de la hostil y egoísta realidad del



29 de

Quinta Sesión

Agosto

6:30 Hrs.

Libro a Estudiar

“El Hombre Light”

Autor: Rojas Enrique



mundo exterior. Desafortunadamente, muchos encuentran más hostilidad y animosidad en sus hogares que fuera de ellos.

El enojo es una fuerza oculta que circula dentro de muchas personas que ni siquiera se dan cuenta de su influencia. Repetidas veces hemos tratado con gente cuya rabia interior, ya sea expresada o internalizada, ha causado tragedias innecesarias como la impotencia, la frigidez, la carencia de amor, colitis, problemas cardiacos, infartos, crisis emocionales y casi cualquier malestar imaginable característico en el hombre.



EL PROBLEMA DEL TEMOR, LA PREOCUPACION Y LA ANSIEDAD

Después del enojo, uno de los problemas emocionales más comunes que acosa a las personas, es el temor en todas sus formas. El doctor McMillan afirma que el temor causa las mismas tensiones que acarrea el enojo. En consecuencia es la causa básica de las 51 enfermedades mencionadas. El temor no siempre esta relegado a una experiencia única, sino que se convierte en una manera de vivir. Las personas temerosas se preocupan y afligen casi por cualquier cosa que es nueva o diferente, y algunas a veces refunfuñan acerca de cosas cotidianas. Una persona temerosa se inhibe vocacionalmente, socialmente, educacionalmente y sexualmente.

Todos experimentamos temor cuando debemos enfrentar algo peligroso o nuevo, pero si dejamos que ese temor nos impida hacer lo que deberíamos, entonces se descontrola. Muchas de nuestras actividades rutinarias de hoy, nos causaron un miedo extraordinario la primera vez que las hicimos, pero mantuvimos nuestro temor bajo el control y proseguimos adelante, a pesar de nuestra incertidumbre. La persona inclinada al temor no se permite hacer aquello que le causa miedo. Es el miedo el que ahoga la conversación y la comunicación en el hogar. Impide a muchos padres ponerse firmes en ciertas



Lituania posee la tasa de suicidios más elevada del mundo (38,6 cada 1000 habitantes). La causa principal de todo esto es la depresión. Hemos guardado la depresión para el final, no porque sea la menor importante, sino porque ella es el resultado del enojo, del temor, de auto rechazo. El problema de la depresión puede ser curado fácilmente, si uno está dispuesto a enfrentar la causa que lo motiva. Pero son muchos los que desisten allí mismos. La verdadera causa es autocompasión. La siguiente fórmula para producir depresión debiera fijarse firmemente en su mente, para evitar caer en ella.

- Rechazo
- Insultos] **AUTOCOMPASION = DEPRESION**
- injurias

5 pasos para controlar los problemas emocionales

1. **Identifica el problema (autoconciencia).** Comienza por observar qué te hace enojar y por qué. Pon en palabras lo que te hace alterar para que puedas actuar en lugar de reaccionar.
2. **Piensa en posibles soluciones antes de responder (autocontrol).** Aquí es donde te detienes por un minuto para darte tiempo a fin de controlar tu enojo. También es donde empiezas a pensar en cómo podrías reaccionar, pero sin reaccionar aún.
3. **Considera las consecuencias de cada solución (piénsalo bien).** Aquí es donde piensas acerca de cuál es el resultado probable de cada una de las diferentes reacciones que te planteaste.
4. **Toma una decisión (escoge una de las opciones).** Aquí es donde actúas al elegir una de las cosas que podrías hacer.
5. **Revisa tu progreso.** Después de que hayas actuado y la situación haya finalizado, dedica algo de tiempo a pensar sobre cómo estuvo.



relación.

EL PROBLEMA DEL AUTORECHAZO

En los últimos años nos ha llamado la atención el problema universal del auto desestimación. A diferencia de aquellas que ya hemos tratado, esta emoción no se hace fácilmente visible. Al contrario, puede llegar a internalizarse a tal punto que pasa desapercibida, porque adopta muchos rostros que varían de acuerdo a cada ocasión particular. La auto desestimación puede hacer que una persona se retraiga social y vocacionalmente, coarte la expresión de su personalidad, se sumerja en la autocompasión, admita su inferioridad, caiga en la depresión, o sucumba en un sinfín de otras falsas concepciones, algunas de ellas bastante ridículas. En el mejor de los casos hace que las personas



se queden cortas en su apreciación de la vida. Hay muchas causas para el auto rechazo, incluyendo el mismo temperamento, **pero el más importante es la desaprobación de los padres, la crítica, el rechazo de otros.** Por lo general, el niño que ha recibido amor y ternura en su hogar, particularmente en las primeras etapas de su vida, no tiene el problema del auto-rechazo, a menos que tenga un temperamento fuertemente melancólico. Uno de los defectos del melancólico, es su espíritu crítico, que muchas veces vuelca sobre sí mismo. En realidad, ningún temperamento, como lo he dicho antes es mejor que otro, aunque algunos son mejores que otros para ciertas cosas.

EL PROBLEMA DE LA DEPRESION

El suicidio representa un gran problema de salud pública que provoca casi la mitad de todas las muertes violentas que genera casi un millón de decesos por año así como también costos económicos de millones de dólares, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). Las tasas de suicidios más elevadas se encuentran en los países de Europa oriental, mientras que las más bajas en América Latina.



normas o preceptos, y es la causa de muchas quejas familiares. Hemos observado con tristeza a lo largo de los años, como muchos padres temen disciplinar a sus hijos.

¿Qué es lo que hace que ciertas personas se inclinen a sentir temor? Cualquier explicación empieza, lógicamente, por referirse a su temperamento. Los flemáticos son afligidos angustiosos. Los melancólicos temen las críticas, injurias, insultos, y al miedo mismo. Una persona que es parcialmente flemática y parcialmente melancólica, será, naturalmente, tanto temerosa, como preocupada e insegura. Los coléricos raramente



son temerosos a menos que tengan una dosis fuerte de melancólico o flemático, como temperamento secundario. En *El varón y su temperamento*, obra en que desarrollo el tema de los doce matices temperamentales, doy el nombre de Col-Mel y Col-San a aquellas personas. El sanguíneo, como el colérico, no suele tener temor de nada, y hasta se atreve a ser temerario, pero es básicamente inseguro, así que gusta de complacer a otras personas al punto que se vuelve temeroso de ganar y mantener su aprobación. Cerca de la mitad de los temperamentos, y sus matices, pueden producir una persona con predisposición al temor.

El temperamento por sí solo no basta para explicar los temores, aflicciones y ansiedades de una persona. Lo prepara, sin embargo, a sentir una predisposición hacia la ansiedad mental, que puede atenuarse considerablemente por el amor, la disciplina y la seguridad en el hogar-sumado a un crecimiento espiritual firme. El mismo temperamento básico, sometido durante la infancia al rechazo, la falta de disciplina, o dominación irracional, pero sin desarrollo espiritual, sin duda que habrá de producir un adulto dominado por sus temores. Súmesele la posibilidad de experiencias traumáticas en la infancia, hábitos mentales negativos, y otros factores conducentes a suscitar una actitud temerosa, y de seguro tendrá un caso de real angustia entre manos.

EL ENOJO VERSUS EL TEMOR EN EL MATRIMONIO

Ya hemos visto que los cálidos y simpáticos sanguíneos muchas veces se sienten atraídos hacia el matrimonio, por melancólicos fríos, rígidos y perfeccionistas. Por otra parte, el impulsivo y explosivo colérico tiende a preferir el flemático calmado, placentero, que nunca se altera por nada. Esta combinación de



temperamentos es una fórmula perfecta para ocasionar desacuerdos y desastres en el matrimonio debido al hecho de que los temores e inhibiciones del uno para con el otro causan incompatibilidad. Los temores de la niñez, suelen superarse frecuentemente, durante el periodo de los noviazgos, gracias al amor, al libido y los entusiasmos. Sin embargo, estos comienzan a volver gradualmente después que termina la luna de miel y se instala la rutina cotidiana de la vida. Con las semanas y los meses, los temores de uno entran en conflicto con el enojo del otro. Si los miembros de la pareja no son personas notablemente poco egoístas, su amor por más genuino comenzara a resquebrajarse, hasta que eventualmente consideraran su incompatibilidad como fundamento para el divorcio. Cabe recordar aquí que esa incompatibilidad es un resultado generalmente fruto del choque entre el temor y el enojo.

PROBLEMA DEL EGOISMO

La bomba de tiempo número tres, en el arsenal de problemas matrimoniales, es algo que comparte toda la humanidad, el egoísmo. Todos nacemos con él, y en mayor o menor medida, nos persigue durante toda la vida. **En mi opinión, una de las responsabilidades básicas de los padres, es educar a los niños, para alejarse del egoísmo natural.** Cada bebe llega del hospital a su casa con la actitud egocéntrica de ser la única criatura sobre la tierra. La menor manifestación de necesitar alimento, dormir, o que se le cambien los pañales, ocasionara un

alarido de protesta: "Exijo que se me atienda ahora mismo" aceptamos todo eso como algo natural porque él bebe todavía carece de madurez. Pero, a menos que se lo eduque para salir de esa actitud, mediante años de amor y disciplina, seguirá inmaduro después de los veinte años, y solo será apto para un matrimonio riesgoso. Todo candidato al matrimonio



debería mirar cuidadosamente para descubrir cuál es el **"coeficiente de egoísmo"** de su futura pareja. Si no es egoísta, tanto sus temores como sus enojos se mantendrán mejor controlados y cualquier otra característica negativa, será fácilmente pasada por alto. La persona a la que es más difícil seguir amando a lo largo del tiempo no es la que carece de atractivos, o posee una personalidad nula, sino el cónyuge egoísta. Una persona egocéntrica piensa en si misma primero y antes que en cualquier otra cosa. En consecuencia, dar y compartir le resulta un hábito difícil de cultivar. Todos los temperamentos tienen su propia tendencia hacia el egoísmo, pero algunos,

por naturaleza, resultan más fáciles de corregir. Un sanguíneo es egoísta en su relación a su persona, porque su ego gigante hace que necesite permanecer siendo el centro de atención en todo momento. Los coléricos atropellan egoístamente a los demás o los usan para sus propios fines, para luego librarse de ellos cuando han terminado. Los melancólicos tienen la tendencia a ser egocéntricos y evaluar a los otros desde el punto de vista de lo que es bueno para ellos. Los flemáticos son sobre protectores de sí mismos, a menudo temen ser heridos u ofendidos por los otros, y tienen la tendencia a ser mezquinos.

PROBLEMA DE LA INFIDELIDAD

A saber de buen **concepto infidelidad** es cuando uno de los integrantes de la pareja no cumple con el compromiso de común acuerdo de guardarse afectivo, amorosa y sexual para la pareja. **Exclusividad prometida** por acuerdo en la ceremonia matrimonial o acuerdo de hecho relajado al descartar tratar a un tercero como a la legítima pareja. Hay que entender que infidelidad no es solamente cuando ha existido relaciones sexuales con una persona fuera del matrimonio, lo cual es definido como adulterio, lo cual significa adular o cambiar el estado natural de una cosa, en este caso el matrimonio por otra (infidelidad sexual). Pero también existe la **infidelidad de tipo afectivo** que es darle a una tercera persona el lugar de la legítima pareja en prioridades, atenciones, sentimientos u emociones aún y cuando no haya existido una relación coital. Por lo tanto la infidelidad es cuando alguno de los integrantes de la pareja crea una **relación de carácter afectivo** o sexual con otra persona que no es su "pareja legítima". Ya sea en el matrimonio o incluso en el noviazgo. De los conflictos que más llevan al divorcio en el matrimonio y a la ruptura de una relación incluso en el noviazgo es la infidelidad. En el momento que aparece la infidelidad se experimenta en la relación de la pareja una ruptura de la confianza como primer elemento que se ve afectada Posteriormente surge una profunda emoción ira y un sentimiento de decepción junto con una sensación de profundo dolor y fracaso. Sin embargo en muchos casos la infidelidad es el resultado de una relación de pareja descuida, que ha dejado vulnerable a la persona infiel. En estos casos ambos miembros de la pareja tienen su responsabilidad en la infidelidad, uno por descuido de la relación y la infiel y el otro miembro de la pareja por descuido de la

