

¿Es siempre algo malo que se instale la rutina en mi matrimonio?

Publicado: Martes, 11 Noviembre 2025 08:59

Escrito por José María Contreras Luzón



No hay nada que motive más a una persona que otra persona

Pregunta: Tengo 40 años y llevo 15 casada. Muchas de mis amigas hablan de la rutina en el matrimonio como una cosa muy negativa, y aunque a mí eso no me pasa, me preocupa, porque me parece como una losa que me llegará y que no se si podré soportar. ¿Es tan mala la rutina en el matrimonio? ¿Les llega a todas las parejas?

La pregunta que usted me hace me parece muy interesante, porque, de hecho, afecta a muchas personas.

Vayamos por partes. Hay una rutina que es positiva: la que ordena nuestra vida, nos da seguridad y hace que podamos planificar el futuro. Es la rutina que hace que muchas veces estemos deseando que llegue el comienzo de las clases de los niños, o que termine una situación de desorden, aunque en un principio pudiera parecer atractiva.

Hay otra rutina -que es a la que usted se refiere- que lleva al «acostumbramiento malo», al cansancio, a creerse que el matrimonio es «aguantar».

En una relación hay varias etapas que van desde antes del matrimonio, en la cual sólo se ve lo positivo de otro, los valores que tiene, lo valioso que es... hasta una etapa en la cual sólo se ve lo negativo. Pasando, también, por una intermedia, que se sitúa en los primeros años de casado, cuando empiezan a brillar ante nuestros ojos, cada vez

¿Es siempre algo malo que se instale la rutina en mi matrimonio?

Publicado: Martes, 11 Noviembre 2025 08:59

Escrito por José María Contreras Luzón

con más fuerza, los aspectos negativos de la personalidad de nuestro cónyuge.

En la última etapa, esa en la que sólo se ve lo negativo, se instalan muchos matrimonios y así su relación se convierte en un «ir tirando», que hace que la vida sea tremendamente aburrida.

Para comprobar esto, no haría falta más que preguntar a muchas personas: ¿Qué valores tiene tu marido o tu mujer? Seguro que estarían pensando un rato; en cambio, si le preguntases por los defectos, te dirían una retahíla en un momento. Cuando eso ocurre es porque esa persona está focalizada en lo negativo del otro. No valora lo positivo que toda persona tiene, y que en un principio valorábamos tanto.

Muchas veces esto ocurre -y eso es causa de rutina- porque nos da vergüenza que el otro sepa que lo valoramos, o nos da miedo hacérselo saber, «no vaya a ser que se lo crea», o sea, que adopte una posición de dominio, que juzgamos negativa para nosotros. Y así nos pasamos la vida sin volver a conquistar al otro, sin atraerle.

No hay nada que motive más a una persona que otra persona. Y una persona motivada es lo contrario de una indiferente.

En una ocasión, me decía una mujer a la que fui a visitar con motivo de la muerte de su marido, que le gustaría verle solo 5 minutos para decirle lo mucho que le quería, lo que le necesitaba. Cosas -decía- que no le comentaba nunca. ¿Hay que esperar a esos momentos para darse cuenta de lo importante que es decir lo positivo del otro?

No olvidemos que el amor llama al amor, cuantas más cosas positivas digamos, más estamos valorando y más conquistamos

Decir cosas positivas es el antídoto contra el aburrimiento, es como decir «te quiero». Estamos siempre esperando que el otro dé el primer paso, y el otro espera que lo demos nosotros. Y no nos movemos. Así que empecemos nosotros. El listo no es el que queda por encima, sino el que consigue lo que quiere. Seamos listos.

No tengamos miedo a la rutina, porque se vence con ilusión.

Igual que el verbo relacionado con «sueño» es «dormir» y el relacionado con «hambre» es «comer», el verbo relacionado con «generar ilusión» es «desvivirse». Cuando uno se desvive, genera ilusión en los que le rodean. El desvivirse hace que uno sea un generador de ilusión. Que uno le haya dado un hachazo de muerte a la rutina.

No tengas miedo, ponte metas en tu matrimonio: el mero hecho de

¿Es siempre algo malo que se instale la rutina en mi matrimonio?

Publicado: Martes, 11 Noviembre 2025 08:59

Escrito por José María Contreras Luzón

ponerse metas evita toda rutina porque cuando uno se pone metas es que está vivo, que ese amor es auténtico.

Lo que mata el amor es la pasividad. La ilusión genera ilusión. Ah, y no te olvides de comentárselo a esas amigas que lo ven todo negativo: cuando uno dice que las cosas son negativas, las convierte en negativas porque no hace nada por solucionarlas. Uno lo que tiene que decir es que quedan cosas por hacer y tratar de conseguirlas.

El amor siempre puede crecer.

José María Contreras Luzón en eldebate.com