



20 actitudes tóxicas que hay que evitar en el matrimonio y 20 vitaminas que ayudarán al amor

**Una relación conyugal madura no será posible si no la cuidamos en el día a día, si no la nutrimos con vitaminas (emociones positivas), y si no la defendemos de todo aquello que pueda envenenarla o contaminarla (emociones tóxicas)**

Para mantener una buena comunicación en el matrimonio no basta con amar al otro, sino que hay que saber cómo hacerlo. El matrimonio es un proyecto de dos que se nutre de las aportaciones de ambos esposos.

Los dos deben ser personas que evolucionen positivamente, aportando siempre lo mejor de ellos mismos y estableciendo objetivos, con un plan de vida común que les permita alcanzar un mayor grado de compenetración.

No hace falta ser personas extraordinarias ni perfectas, sólo se requiere ser personas que sepan amar. La vida matrimonial no es neutra: cada uno de los actos de los esposos fortalece su amor, y abre nuevas posibilidades o las deteriora y empequeñece.

El amor es como una planta: necesita agua (afecto, consideración, respeto, confianza, etc.), necesita abono (detalles, intimidad, ilusión, alegría, etc.), y necesita poda (rectificación de defectos, erradicación de los malos hábitos, etc.); de lo contrario, se seca.

En otras palabras, una relación conyugal madura no será posible si no la cuidamos en el día a día, si no la nutrimos con vitaminas (emociones positivas), y si no la defendemos de todo aquello que pueda envenenarla o contaminarla (emociones tóxicas).

### 20 Tóxicos a evitar

1. No decirle nunca al otro que se le quiere: se da por hecho que ya lo sabe.
2. Guardar rencor hacia los errores del otro y no querer perdonarle.
3. Fijarse sólo en los defectos del otro, y no en sus virtudes.
4. Acostumbrarse a la compañía del otro: que parezca algo normal, algo que merecemos.
5. Jugar con su amor, considerando que hay cosas más importantes: salidas frecuentes a solas, intimar con otras personas.
6. Mecanizar la relación de amor, no poner esmero en los detalles.
7. No reírse nunca en casa, reservando la alegría para fuera de ella.
8. No decirle nunca al otro lo bien que hace algo, no se lo vaya a creer.
9. Ignorar al otro.
10. Rechazar tener hijos porque sólo dan problemas.
11. Juzgar las intenciones del otro. Interpretar sus gestos y sus palabras: “Ya sé por qué dices esto o aquello... En el fondo, tú siempre...”.
12. Hacer de padre o de madre para el otro. Practicar las técnicas parentales con el cónyuge: “haz esto, no hagas aquello, saluda, sonríe, come bien,...”.
13. Utilizar la ironía, el sarcasmo, el grito, la ridiculización, la descalificación o el desdén al dirigirse al otro.

## Los detalles son la clave

Publicado: Martes, 15 Julio 2014 02:02

Escrito por Javier Escrivá e Ivars

---

14. Dudar, desconfiar, pensar siempre mal, adelantarse a los acontecimientos en negativo, etc.

15. No querer al otro como es, sino como nos gustaría que fuese.

16. Ser pasivo, esperar a que el otro tome siempre la iniciativa.

17. Ser conformista (inmovilista). Creer que "si estamos bien", mejor no hacer cambios que "compliquen la vida".

18. Instrumentalizar al otro.

19. Poner barreras al diálogo: cerrar habitual y prolongadamente la comunicación.

20. Ser infiel al proyecto en común, pero no entendido exclusivamente como las relaciones sentimentales y/o sexuales con otra persona, sino en su totalidad.

## 20 Vitaminas

1. Decirle todos los días que se le quiere: le gusta escucharlo, aunque ya lo sepa.

2. Aprender a perdonar y a olvidar los errores.

3. Fijarse en sus virtudes. Pensar que uno mismo también tiene defectos.

4. Agradecer cada día la posibilidad de tenerlo cerca: no darlo por hecho.

5. Proteger lo más importante que uno tiene: el amor del otro. No arriesgarlo y cuidarlo con todas las fuerzas.

6. Disfrutar mutuamente con cada detalle, y esforzarse por tener nuevos detalles de amor cada día.

7. Contagiar alegría. Prescindir de lo negativo y buscar lo positivo que las personas y las cosas encierran, ser optimistas, tener buen humor y saber reír.

8. Admirar y respetar al otro. Cuando uno ama a otro, es importante decirle lo que nos gusta y valoramos de él, siempre desde una posición de sinceridad y honestidad, y nunca para manipularlo o conseguir algo que deseamos.

## Los detalles son la clave

Publicado: Martes, 15 Julio 2014 02:02

Escrito por Javier Escrivá e Ivars

---

9. Escucharlo. ¡Sentirse escuchado es muy gratificante!
10. Ser leal y permanecer fiel al compromiso adquirido, trabajar día a día para reavivar ese proyecto común, intentar que esa ilusión inicial, ese amor, crezca; o, al menos, se mantenga, y la vida resulte gratificante para ambos.
11. Permanecer abierto a la vida, cuidar de los hijos: el trabajo y la diversión no son lo primero.
12. No juzgar. No hay nada más temerario que hacer juicios temerarios.
13. Respetar al otro: es una persona adulta y responsable. No necesita que nadie le diga qué hacer, cómo hacerlo, cuándo hacerlo.
14. Quererlo tal como es.
15. Respetar las formas: éstas cuentan, y mucho. La familiaridad no debe convertirse en ordinariéz, insensibilidad, falta de respeto o grosería.
16. Confiar es básico. La relación conyugal debe estar siempre presidida por una confianza básica, es decir: tener la seguridad de poder confiar en el cónyuge, y de que siempre lo encontraremos a nuestro lado.
17. Tomar la iniciativa, ser creativos. Cada cónyuge ha de asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación. El matrimonio no es cosa de uno, es cosa de dos.
18. Aceptar los cambios, comprender que la relación es dinámica, que tanto uno como otro cónyuge cambian con el tiempo, y que los dos se tienen que ajustar a esos cambios.
19. Apoyarlo, respetar su libertad y procurar su pleno desarrollo personal.
20. Dialogar. El silencio y la incomunicación son los mayores enemigos.

**Javier Escrivá e Ivars**

(\*) Publicado originariamente en [serpersona.info](http://serpersona.info)