

para saber más...

Aceptar al otro

“Yo, N., te recibo a ti, N., como esposa y me entrego a ti, y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.

Yo, N., te recibo a ti, N., como esposo y me entrego a ti, y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida.”

La aceptación del otro es amor maduro. Éste se conquista todos los días. El amor va madurando en el tiempo y recorre diferentes etapas: desde el momento del flechazo, pasando por el enamoramiento, por el desencanto y finalmente la aceptación de la imperfección del otro para llegar al Amor Maduro. En el matrimonio se sigue caminando sobre el compromiso que sellasteis de aceptar la imperfección del otro.

Os animamos a **cambiar la mirada sobre lo que creéis que son imperfecciones en el otro.** Ayuda, **verse uno a sí mismo imperfecto y necesitado de esa aceptación.** Somos personas imperfectas.

Aceptar la imperfección es aceptar la diferencia. No cabe duda de que el ser diferentes os complementa y por tanto os hace crecer en el amor. Eres más esposa cuanto más dejas a tu esposa “ser”. Igualmente eres más esposo cuanto más dejas a tu esposo, “ser” esposo.

Todos los días tenemos que aceptar las imperfecciones del otro, que en realidad perfeccionan nuestra convivencia, nuestro amor, nuestra mirada, nuestra paciencia, nuestras virtudes...

Igualmente, es normal, en el matrimonio, desear que las cosas sean como a uno les gustaría que fueran. **El problema está en que deseamos constantemente cambiar al otro a nuestro antojo.** Además de que no es posible cambiar al otro esposo/a, perderemos el rumbo y en algunos casos perderemos la paciencia o estaremos ansiosos o depresivos, sintiéndonos desesperados.

Los años de convivencia ayudan a la aceptación, de la aceptación del esposo/a. **La contemplación tranquila y serena de las imperfecciones del otro se alcanza con los años.** Llegará un momento en que te hará gracia la forma de hacer y de ser del otro, llevándote a aceptar silenciosamente o a utilizar el humor, o la complicidad, de forma que no harás daño al otro.

Aceptar al otro necesita de un aprendizaje constante:

-Quered según las necesidades del otro. Recordad que el amor es **“querer el bien” del amado en lugar de “querer el control”**.

-**Abandonad la fantasía de cambiar a vuestro esposo/a**. Querer cambiar a vuestro cónyuge no mejora ni vuestra salud ni la salud matrimonial. **Sed prácticos y realistas**.

-**Sed comprensivos, poniéndoos en el lugar del otro: su historia, su aprendizaje y la educación recibida**. Todo esto le ha ido conformando una personalidad.

-Para aceptar al otro es necesario tener en cuenta el **principio de “no intencionalidad”**, esto es, lo que hace **no es para fastidiarte o porque no te quiere**. Recordad lo visto en otros temas en los que hablamos del lenguaje interno.

-Para aceptar al otro también es necesario el **principio de “simetría”**. Ninguno de los dos es superior al otro.

-Otro **principio** es el de **“reciprocidad”**. Dar y recibir. Recordad que **lo importante para que funcione tu matrimonio es dar el primero**.

-**Principio de “convivencia”**: Si hay alguna forma propia de ser o de hacer que interfiere en la armonía conyugal, cuidado con auto complacerse a sí mismo, esto es, cuidado con creerse **“yo soy así y no puedo cambiar”**. Aunque tengas la **“tendencia” de ser o de hacer de una determinada manera, siempre se puede hacer autocrítica y esforzarse por cambiarse a sí mismo (no al otro)**. El cambio es cosa de dos: uno es el que cambia y el otro es el que espera y se alegra (y expresa agradecimiento) con un pequeño cambio, aunque sea mínimo, pero que puede ser suficiente.

Ejemplo.: *“El que por las mañanas me levante irritable no quiere decir que tenga que mostrarme irritable a mi esposa, pues me tendré que autocontrolar y pedir a mi cónyuge que disminuya la comunicación conmigo, hasta llegar a la idoneidad de autocontrolarme y que no influya mi irritabilidad en la convivencia”*. (Esto es lo que podemos decir que se puede cambiar el 1%).

-Otro **principio** es **“no todo vale”**. Estar alertas a que cuando aceptamos a la persona del otro, no quiere decir que aceptemos sus **“conductas inaceptables, inadaptadas o patológicas”**. Estas conductas pueden ser: la violencia de palabra u obra, el consumo de alcohol u otras drogas, el control excesivo y obsesivo sobre el otro, el consumo de pornografía, el abuso u otras adicciones. En estos casos, **no dudéis en pedir ayuda**.

-Aceptad el **principio de “imperfección”**: nuestro matrimonio no es perfecto porque **somos personas imperfectas**. Cuando pienses en algo que no te guste de tu esposo/a haz un ejercicio de autocrítica.

Para concluir, cuenta una historia que:

<< Un hombre de cierta edad vino a la clínica donde trabajo, para curarse una herida en la mano. Tenía bastante prisa, y mientras se curaba, le pregunté qué era eso tan urgente que tenía que hacer. Me dijo que tenía que ir a una residencia de mayores para desayunar con su mujer que vivía allí. Me contó que llevaba algún tiempo en ese lugar y que tenía un Alzheimer muy avanzado.

Mientras terminaba de vendar la herida, le pregunté si ella se alarmaría en caso de que él llegara tarde esa mañana. No, me dijo, ella ya no sabe quién soy. Hace ya casi cinco años que no me reconoce. Entonces le pregunté extrañado, ¿Y si ya no sabe quién es usted, por qué esa necesidad de estar con ella todas las mañanas? Me sonrió, y dándome una palmadita en la mano, me dijo: "Ella no sabe quién soy yo, pero yo todavía sé muy bien quién es ella".

Tuve que contener las lágrimas, y mientras salía pensé: "Esa es la clase de amor que quiero para mi vida; **el verdadero amor, no se reduce a lo físico o romántico, el verdadero amor, es la aceptación de todo lo que el otro es, de lo que ha sido, de lo que será, y de lo que ya nunca podrá ser**" >>

