

BIBLIOGRAFÍA SESIÓN N°3

HORROR
**Desperté con un
desconocido en mi cama**

BIBLIOGRAFÍA

En la presente sesión la bibliografía obligatoria serán tres capítulos del libro *Horror, desperté con un desconocido en mi cama*, que aparecen a continuación:

- Capítulo 2: Conociendo el pasado de mi pareja
- Capítulo 3: Antes de decir “Sí”
- Capítulo 12: Señales que anuncian un gran fracaso

¡UNA BENDICIÓN ESPECIAL!

Si bien en este archivo recibirán los tres capítulos del libro *Horror, desperté con un desconocido en mi cama*, queremos obsequiarles el libro completo en formato digital (E-book). Deseamos que puedan leerlo y enseñarlo a todas las parejas de novios con los que se relacionen.

JOSÉ LUIS Y SILVIA CINALLI

HORROR

**DESPERTÉ CON UN
DESCONOCIDO EN MI CAMA**



LO QUE DEBERÍAS SABER ANTES DE CASARTE

Índice

1. Celebrando el día en que todo comenzó.....	5
2. Conociendo el pasado de mi pareja.....	13
3. Antes de decir “sí”.....	19
4. Me caso... no me caso.....	27
5. ¿Eres mi media naranja?.....	33
6. Sí quiero, ¿o no?.....	41
7. Las finanzas en el matrimonio.....	51
8. Las finanzas en el matrimonio. Parte II.....	61
9. El poder del halago.....	69
10. Recién casados, recién peleados.....	73
11. Tu familia y mi familia.....	81
12. Señales que anuncian un gran fracaso.....	87
13. Diez consejos que sostendrán tu matrimonio.....	95
14. Decisiones que debes pensar.....	105
15. La sexualidad en el matrimonio.....	113
Bibliografía.....	123

CONOCIENDO EL PASADO DE MI PAREJA

2

Durante la guerra de los Estados Unidos con Corea, una pareja interrumpió los planes de la boda cuando el ejército reclutó al joven. La novia quedó con el corazón destrozado. En su emotiva despedida el muchacho prometió escribirle todos los días para recordarle cuánto la amaba y, tan pronto regresara a los Estados Unidos, se casarían.

*Para cumplir su promesa, el joven compró 365 tarjetas postales, le puso una estampilla a cada una y las guardó en una cajita especial para llevárselas al frente de batalla. El novio cumplió su palabra. Su novia recibió las tarjetas postales con una regularidad increíble. No falló ni un día, y todas las tarjetas tenían un mensaje de amor y ternura. Al final de ese año la novia se casó, pero no con el soldado, sino con el cartero. Las tarjetas no la impresionaron, **fuera las visitas personales.**¹*

Una charla de corazón a corazón

Cuando dos personas se casan, el pasado de ambas se une. Y esos pasados determinan el comportamiento de cada uno en el matrimonio. Por eso no puedes mirar solamente a la persona con la que estás hoy, aunque lleven años de novios. Tienes que saber quién es desde su raíz, de dónde vino, cómo es y qué personas influenciaron e hicieron de ella lo que es hoy.

A continuación algunas preguntas que te ayudarán a descubrir mucho más acerca de tu pareja. Pregúntale:

- ¿Cuál es el recuerdo más lindo de tu niñez? ¿Y el más doloroso? ¿Lo superaste?

- ¿Qué te gustaba hacer?

- ¿Qué cosa hubieras querido hacer y no pudiste?

- ¿Cómo te llevabas con tus padres? ¿Te sentiste amado/a por ellos?

- ¿Qué recuerdas de tus amigos?

- ¿Conservas algún amigo de tu niñez?

- ¿Cómo era tu relación con Dios?

- ¿Cuál ha sido la mayor experiencia espiritual de tu vida?

- ¿Tu familia era cristiana? ¿Estaba comprometida en el servicio a Dios?

- ¿Qué personas fueron de gran influencia en tu vida? ¿Por qué?

- ¿Te gustaba la escuela?

- ¿Cuál fue tu mayor sueño de niño/a? ¿Se cumplió?

- ¿En qué disciplina te destacabas?

- ¿Cuál fue tu mayor desilusión?

- ¿Cuáles fueron tus mayores temores?

- ¿Crees que alguna experiencia de la niñez afectó negativamente tu autoestima?

- ¿Manejabas dinero? ¿En qué lo gastabas?

- ¿Qué pensamientos gobernaban la casa de tus padres en relación a la sexualidad?

- ¿Tuviste algún tipo de experiencia sexual negativa en la infancia?

- ¿Qué tipo de películas te gustaba ver? ¿Y hoy en día?
- ¿Te gustaba leer?
- ¿Qué libros te impactaron?
- ¿Cómo ha sido tu salud?
- ¿Cómo fue tu primera experiencia de noviazgo?
- ¿Cuáles son tus dones y habilidades?
- ¿Cuál es tu definición de matrimonio ideal?

Ejercicio. ¿Qué experiencias de tu pasado quisieras dejar a los pies de Jesús?

Mientras conversas acerca del pasado es posible que salgan a la luz algunos recuerdos que preferirías olvidar. Tal vez hayas tenido un padre golpeador, una madre ausente, un pariente abusador u otras tantas experiencias negativas. ¡Es hora de mejorar la historia!

Lamentablemente uno no elige la familia en la que nace, pero como adulto puedes elegir qué hacer con el presente y el futuro; es decir, que rumbo tomará tu vida y la de tu matrimonio. Si vives encadenado al pasado no podrás disfrutar de las bendiciones de Dios preparadas para este tiempo. Efesios 2:10 dice que Dios prepara todos los días buenas acciones para que vivamos en ellas. No te quedes con las manos llenas de dolor y amargura cuando puedes llenarlas de amor y alegría. Vamos, con Cristo puedes superar lo que hasta hoy parecía insuperable porque escrito está: *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”*, Filipenses 4:13.

Tu historia se está escribiendo en este preciso momento. ¿Acaso no es una magnífica noticia? Nadie, aparte de ti, puede decidir qué hacer con todo lo que tienes. Puedes elegir cuál será tu legado.

El apóstol Pablo podía concentrarse en el presente porque elegía cada día dejar de lado su pasado: *“Hermanos, yo mismo*

*no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante”, Filipenses 3:13. ¡Deja el pasado atrás definitivamente! Bueno o malo, ya pasó. **Vive el hoy con gran intensidad.***

Que tu familia haya tomado decisiones malas en el pasado no es un impedimento para que tomes buenas decisiones en el presente. Nunca es demasiado tarde para hacer lo correcto. Al enfocarte en tu pasado, desplazas a Dios. Tu pasado no puede ser más grande que tu Dios, no puede ser más grande que sus promesas, no puede ser más grande que su poder. **“Nunca sabrás que Dios es todo lo que necesitas hasta que Dios sea todo lo que tengas”,** Franz. No se trata de negar lo que te pasó, se trata de confiar en Dios. Levántate por encima de los fracasos pasados y escoge caminar con el Señor honrando su Palabra y viviendo de acuerdo a sus principios. ¡Jamás te arrepentirás!

ANTES DE DECIR "SÍ"

3

Hacer feliz a una mujer es fácil. Solo se necesita ser amigo, compañero, amante, maestro, cocinero, mecánico, plomero, decorador de interiores, estilista, electricista, sexólogo, psicólogo, psiquiatra, terapeuta, simpático, atlético, cariñoso, atento, caballero, inteligente, imaginativo, creativo, dulce, fuerte, comprensivo, tolerante, prudente, ambicioso, capaz, valiente, decidido, confiable, respetuoso, apasionado y, sobre todo, muy solvente.

Además:

- *No ser celoso, pero tampoco desinteresado.*
- *Llevarse bien con su familia, pero no dedicarles más tiempo que a ella.*
- *Darle su espacio, pero mostrarse preocupado por dónde estuvo.*

Y muy importante es no olvidar las fechas:

- *De cumpleaños.*
- *Aniversario de novios.*
- *De boda.*
- *Graduación.*

- *Menstruación.*
- *Fecha del primer beso.*
- *Cumpleaños de la tía y del hermano o hermana más querida.*
- *Cumpleaños de los abuelos y de la mejor amiga.*

Hacer feliz a un hombre también es fácil. Solamente se necesita sexo y comida.

Cuán honesto debes ser con tu pasado

El matrimonio es una aventura hermosa siempre y cuando se priorice el valor de la comunicación. Existen distintos grados de comunicación y se debe aspirar a uno en el que se pueda dialogar emocionalmente; es decir, compartir los deseos y sentimientos más íntimos del ser. Este nivel permite hablar la verdad en amor, ser sinceros pero sin condenar; abiertos pero no exigentes. Representa una búsqueda por comprender los pensamientos y sentimientos de la pareja en vez de condenarla, es buscar el modo de crecer juntos a pesar de las diferencias. **¿Significa que los novios deban compartir todos y cada uno de los pensamientos y sentimientos que llegan a su mente?** No. A veces ‘sacar los trapitos al sol’ puede lastimar profundamente una relación.

Gary Chapman dijo: “Hace algunos años, la psicología enfatizó la apertura y la sinceridad, por lo que se alentaba a las parejas a hablar de todos sus pensamientos y sentimientos con la idea de que así gozarían de mayor intimidad. Esa escuela de pensamiento tuvo poca vida. Esa filosofía resultó devastadora para muchos matrimonios. La razón es que en ocasiones tenemos pensamientos descabellados o sentimientos disparatados. ¿Qué marido alguna vez no sintió deseos de tirar todo por la borda y perderse entre la multitud? ¿Y habrá alguna esposa que no haya tenido ese mismo sentimiento? Hay pensamientos que son tan incongruentes o negativos que no merecen ni siquiera ser puestos en palabras. Recuerdo que hace varios años fui consejero de

una pareja durante esta moda de ser totalmente franco. Llevaban tres meses de casados cuando el marido le contó a la esposa que mientras almorzaba reconoció a una ex compañera de colegio entre las que atendían las mesas. “La verdad es que sentí ganas de invitarla a salir”, terminó por confesar. Esa mujer estaba desconsolada ante la idea de que su marido pudiera pensar eso a solo tres meses de casados. Ella decía que él no podía pensar así si la seguía amando. Todos los argumentos del esposo en cuanto a que se trató de un pensamiento pasajero y que la mesera no significaba nada para él no fueron suficientes para disipar sus temores. Conclusión: a los pocos meses se separaron.

Estos pensamientos hay que exponerlos ante Dios. En 2ª Corintios 10:5 Pablo enseña que debemos llevar *“todo pensamiento en cautiverio a la obediencia de Cristo”*, LBLA. La respuesta cristiana ante tales pensamientos y sentimientos es confesarlos a Dios para luego enfrentar la vida de manera positiva con la guía divina. Compartirlos con la pareja resulta devastador para la relación, pero es igualmente destructivo que los fomentemos en nuestro interior. Es mejor seguir el modelo bíblico de llevarlos a Dios, someterlos a su divina autoridad y apartarnos para que no nos dominen”.²

Qué se debe contar y qué no acerca del pasado

Conocimos a Martina y Pablo en Centroamérica. Llevaban 27 años de casados. El noviazgo fue todo un desafío. Él era sumamente celoso y muy controlador. Antes de casarse le preguntó si había tenido alguna experiencia sexual a lo que ella contestó: “lo normal”. Ambos definieron la relación como bastante buena.

Todo cambió después de la conversión de Martina. Creyó conveniente desempolvar el pasado y, sin recibir asesoramiento alguno, comenzó a revelar con detalles su verdadera historia sexual. Su esposo enloqueció. Empezó a exigir que le contara todo y, ella, a cuenta gota y bajo amenazas y golpes, fue armando su pasado. Había sido promiscua, había estado con dos hombres a la vez y se había hecho un aborto. Él no pudo sopor-

tarlo, empezó a castigarla físicamente y a abusar sexualmente. Martina soportó todo tipo de vejámenes y maltratos. Era la manera que él tenía de ‘cobrarle su mentira’, la hizo sufrir, le fue infiel en múltiples ocasiones y con muchas personas diferentes. En lo sexual, él era muy brusco. Se acostaba en la cama y exigía. Si su esfuerzo era infructuoso, la golpeaba; si daba resultado, la abusaba.

El esfuerzo por ser ‘honesta’ se convirtió en una serie de acusaciones crueles y dolorosas que terminó por noquear la relación. Con casi 50 años Martina vive resentida y totalmente amargada. Él también se siente destruido, su odio hacia ella lo han llevado a la depresión, a la adicción a la pornografía, al descuido del trabajo y a la doble vida.

¿Cuán ‘honestos’ deberían ser los novios acerca del pasado sexual? ¿Están obligados a comunicarse todos los ‘secretos’? “En nombre de la honestidad, algunas personas dan a sus compañeros demasiada información sobre acciones y pensamientos pecaminosos del pasado y del presente. Para sentirse bien con ellas mismas, depositan sus sentimientos de culpa sobre sus compañeros hiriéndolos sin necesidad”.³

Si bien es cierto que ninguna relación de noviazgo puede edificarse sobre la base de la mentira, decir la verdad ‘a secas’ podría causar muchos problemas. Ser honestos no significa que los novios deban contarse ‘todo’. Ser honesto en el sentido de decir la verdad no es lo mismo que expresar cada sentimiento y pensamiento que cada uno tenga.

Decir la verdad en la relación es vital. Pero antes de demandar o compartir ‘todo’, primero sé honesto contigo mismo sobre tus propios motivos. “¿Es para beneficio de la relación? ¿O es un intento para satisfacer alguna de tus propias necesidades de una manera inmadura y egoísta? ¿Quieres revelar el pasado para sacarte de encima la culpa y la vergüenza? ¿O simplemente para sentirte mejor? Estos no son motivos valederos, especialmente si el costo para tu pareja es el dolor y la pérdida de la confianza”, Romie Hurley.

Coincidimos con Phillip Swihart cuando dice que las parejas debieran contar todas aquellas cosas del pasado que podrían condicionar la relación presente, por ejemplo: si han tenido un compañero sexual, si estuvieron casados antes, si tienen hijos, si padecen alguna ETS, si están con deudas pendientes o embargos sobre el patrimonio, etc. Pero hay cosas que sería preferible que quedaran allí, como contar detalles sexuales de relaciones pasadas. A veces mantener la boca cerrada es un verdadero acto de amor.

Lo que nunca debe ocultarse son las conductas deshonestas en la relación presente. No coincidimos con aquellos terapeutas que, ante un acto de infidelidad, piensan que lo mejor es callar. Con una conducta sexual impropia se ha violado un pacto, se ha traicionado la confianza y se ha mentido descaradamente. No hay restitución ni perdón sin confesión. La pareja afectada debe saberlo y decidir qué hacer con esa relación. Edificar una relación de noviazgo o un matrimonio sobre la base de la mentira es un fraude y resulta la antesala del desastre.

Ejercicio. Desde el inicio del noviazgo necesitan ser muy transparentes y abiertos respecto al pasado con el fin de disminuir las sorpresas más adelante; por supuesto, teniendo en cuenta lo que se dijo en este capítulo. El noviazgo es un periodo para descubrir distintos aspectos de la otra persona. Es sabio emplear tiempo para escuchar aquellas cosas del pasado que influyeron en la personalidad presente, solamente si enriquecerá la relación. Pregúntale a tu novio/a:

- ¿Estás libre física, económica y emocionalmente de relaciones previas?
- ¿Qué cosas no están resueltas y podrían afectar nuestra relación?

SEÑALES QUE ANUNCIAN UN GRAN FRACASO

12

El marido le dice a su mujer: “¿jugamos a los médicos?”. La mujer responde: “pero, ¿del servicio público gratuito o del servicio privado y pago?”. El sorprendido marido pregunta: “¿y cuál es la diferencia?”, a lo que la mujer contesta: “Si es del servicio público te doy cita para dentro de un año y si es del servicio privado son 100 dólares”.

El matrimonio es el único juego de probabilidades en el mundo donde ambos jugadores ganan o pierden. Repasemos algunos aspectos a fin de evitar problemas mayores:

1. Falta de atracción física.

¿Qué pasa con una relación en la que no existe atracción física? Es simplemente una linda amistad. Hay individuos que se deslumbran con ciertas características o cualidades de otra persona y comienzan una relación en la que nunca surge atracción física. Si eso te está pasando no te engañes ni crees falsas expectativas en tu pareja. Si juegas con sus sentimientos podrías ilusionarla y hierirla. Te recomendamos que hables y comentes claramente qué es lo que te pasa. Piensa que sin este componente de atracción física la relación no puede seguir adelante.

¿Te sientes atraído físicamente por tu pareja? ¿Existe “química” entre ustedes?

2. Relaciones tóxicas o disfuncionales.

Algunas personas permanecen junto a su pareja aun cuando la relación es totalmente insatisfactoria o disfuncional; cargada de celos, amenazas, maltrato, insultos y golpizas. ¿Has visto parejas así? ¿Por qué siguen con una relación que solo les trae sufrimiento y dolor? **¡Porque tienen miedo a perder la pareja!** Poseen tan baja autoestima que creen que se quedarán solos o solas. Este tipo de relación es garantía de una agonía permanente. Cuanto más tiempo una persona lleve en una relación de este tipo, más difícil le será salir. Es necesario un apoyo externo que la ayude a ver que esa relación es frustrante. Muchas mujeres creen que el amor hará que su pareja cambie y, entonces, están dispuestas a “soportar estoicamente” maltrato físico o psicológico, improperios, insultos y hasta infidelidades. Se dicen a sí mismas que sus parejas las aman pero que no saben cómo expresarlo. Es muy probable también que crean que el amor es “todo entrega” y renuncian a ser ellas mismas con tal de satisfacer a la pareja. En definitiva, terminan anuladas en una relación tóxica.

Ben Young y Samuel Adams, en su libro *Los 10 mandamientos del noviazgo*, dicen que muchas mujeres han adoptado las reglas de la misión de la Madre Teresa como mandato para su vida amorosa: “amar y consolar a los enfermos y moribundos”. Se unen con hombres emocionalmente “enfermos y moribundos”, incapaces de brindar amor en reciprocidad por lo que reciben. Contra todos los vaticinios ellas amarán, consolarán y cuidarán a sus amantes en un esfuerzo por llevarlos a la salud emocional. Una “relación Madre Teresa” también se presenta cuando una persona bien intencionada se aferra a otra que está emocionalmente enferma. El fundamento de este tipo de relación descansa sobre la dinámica del cuidado: una parte de la pareja es la enfermera y la otra es el paciente. Con frecuencia, la única similitud entre la pareja es el acuerdo mutuo de permanecer en este tipo de relación enfermiza.¹⁸

Paul Hegstrom, en su libro *Hombres enojados y las mujeres que los aman*¹⁹, cuenta varias clases de violencia doméstica:

- **Abuso físico activo:** golpes, sopapos, puñetazos, sofocación, pellizcos, empujones, tirones de cabello y patadas.

- **Abuso físico pasivo:** pegar a la pared, dar portazos, tirar o romper cosas, pisar fuerte, etc.

- **Abuso verbal activo:** nombres despectivos, sarcasmo, gritos, críticas y comparaciones injustas.

- **Abuso verbal pasivo:** incluye el “tratamiento del silencio”, murmullos, suspiros y otros sonidos despectivos o falta de afirmación por medio de las palabras.

- **Abuso emocional pasivo:** cambios crónicos de carácter, tener a alguien emocionalmente ‘atado’. No brindar un cuidado emocional apropiado.

- **Abuso sexual activo:** penetración forzada anal, vaginal u oral.

- **Abuso sexual pasivo:** exposición indecente y despliegue de pornografía.

- **Abuso espiritual activo:** burlas, emplear la Biblia como medio de control, ridiculizar, ‘espiritualizar’ con el fin de manipular, etc.

- **Abuso espiritual pasivo:** negarse a participar de actividades espirituales importantes, boicotear todo avance espiritual en la pareja, socavar sus creencias.

Ejercicio. ¿Te conformas con una relación insatisfactoria porque tienes miedo a no encontrar algo mejor? ¿Estás en una relación asfixiante? ¿Te derrumbas emocionalmente tras una pelea sentimental? ¿Temes expresar tu opinión por miedo a que tu pareja te rechace? ¿Te sientes no merecedora de amor o respeto? ¿La opinión de tu novio/a influye poderosamente en tus decisiones? ¿Buscas la aprobación de tu pareja en todo lo que haces?

¿Reconoces signos de abuso en tu relación de noviazgo? ¿Permites maltratos de tu pareja? ¿Tiendes a excusar o tolerar la conducta abusiva? Tu pareja, ¿te pregunta una y otra vez adónde fuiste?, ¿qué hiciste?, ¿con quién estuviste? ¿Te prohíbe estar con determinada persona? ¿Te dice la ropa que debes usar? ¿Te llama por teléfono reiteradamente para saber con quién estás?

3. Amor empalagoso. Enamorados del amor.

Una relación puede ser patológica si uno de los dos “sufre de amor”.

La idea en este tipo de relación es que el amor verdadero es ‘sufrido’ y por eso hacen sufrir al otro. Esas personas nunca están satisfechas y “no pueden vivir sin la persona que aman”. Entonces exigen un amor pegajoso, asfixiante, compulsivo y desesperado. Son personas que acosan con ternura, atropellan con dulzura y son exageradas en sus manifestaciones de cariño. Se trata de esas relaciones en las que uno de ellos nunca está satisfecho afectivamente, siempre quiere más como el adicto detrás de la próxima dosis, siempre pide y extrae más de la relación. “Quizás te hayas enredado alguna vez con alguien insaciable. Estás toda la noche de arrumaco en arrumaco, de ternura en ternura y al amanecer, para tu sorpresa, el otro actúa como si apenas fuera a comenzar la cosa, con las mismas ganas y sin el menor asomo de cansancio. Y entonces piensas, ¿cómo es posible? ¿Quiere más? Necesito descansar y un poco de soledad. Así es la realidad: el amor empalagoso y sin límites poco a poco genera aversión”, Walter Rizo.

Ejercicio. Examina tu relación: ¿Eres de los necesitan más y más sin límite alguno? ¿Utilizas de seguido frases como: “no puedo vivir sin ti”, “te extraño demasiado”? ¿El amor te ha llevado a tener comportamientos realmente estúpidos? ¿Eres un adicto al afecto? Si es así, di: ¡Alto al fuego amoroso! Saca la bandera blanca antes de que la relación te estalle en las narices. Busca ayuda inmediatamente. Si el sentimiento afectivo se ha

convertido en insaciable, la relación podría convertirse en contaminante y destructiva.²⁰

4. Escasa comunicación.

Un ciego pedía limosna sentado en una vereda con un cartel escrito en tiza que decía: “Por favor ayúdeme, soy ciego”. Una gorra a sus pies mostraba unas pocas monedas de algún que otro transeúnte que pasaba y se compadecía. De pronto, un joven publicista que pasaba por allí se detuvo y observó la situación. Sin pedir permiso tomó el cartel, lo dio vuelta y escribió otro anuncio. Volvió a colocar el pedazo de madera a los pies del ciego y se fue. Por la tarde pasó nuevamente frente al ciego y notó que la gorra estaba llena de billetes y monedas. El ciego reconoció sus pasos y le preguntó si había sido él quien reescribió su cartel y, sobre todo, qué había puesto. El publicista le contestó: “Nada que no sea tan cierto como tu anuncio pero con otras palabras”. Sonrió y siguió su camino. El ciego nunca lo supo, pero su nuevo cartel decía: “Hoy es primavera y no puedo verla”. La comunicación efectiva cambió la fortuna del ciego. El secreto de una buena relación consiste en la calidad de la comunicación; de ella dependen muchas veces la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra dentro y fuera del hogar. La comunicación debe expresar amor de mil maneras diferentes porque *“el amor es paciente y bondadoso. El amor no es envidioso. No es presumido ni orgulloso. El amor no es descortés ni egoísta. No se enoja fácilmente. El amor no lleva cuenta de las ofensas. No se alegra con la maldad, sino con la verdad. El amor acepta todo con paciencia. Siempre confía. Nunca pierde la esperanza. Todo lo soporta. El amor no tiene fin”*, 1ª Corintios 13:4-8 (PDT). **Tu matrimonio será tan bueno como la comunicación que tengas con tu cónyuge.**

Ejercicio

¿Cómo te comunicarías con tu pareja en las siguientes situaciones?:

- Es domingo a la tarde, estás viendo el partido de tu equipo favorito de fútbol y tu novia te pide que vayas a comprarle algo, ¿qué le responderías?

- Es viernes a la noche. Generalmente lavas los platos, pero estás cansado y quieres que tu pareja lo haga, ¿cómo se lo pedirías?

¿Es la comunicación un problema para ti? ¿Evitas conversar? ¿Existen temas delicados que prefieres no abordar? ¿Quién de los dos es el que suele iniciar las conversaciones? ¿Te resulta tedioso hablar de una manera abierta y franca? ¿Sientes que tu novio/a te presiona para charlar?

El “plan de diez minutos” podría ser una manera saludable para que la conversación fluya. Según James Groesbeck y Amy Swierczek funciona así: tres veces por semana tienen que pasar cuatro minutos leyendo juntos un libro sobre el matrimonio, cuatro minutos más teniendo una conversación positiva (sin críticas) y dos minutos orando. Eso es todo: diez minutos de afirmación, leyendo, hablando, escuchando y orando, tres veces por semana.

A fin de profundizar los temas tratados en este capítulo te recomendamos el libro *Casados y Felices y Matrimonio con futuro* disponibles en nuestro sitio web:

www.placeresperfectos.com.ar

Bibliografía

1. WILSON, B. *¿De quién es este niño?* Metro Ministries International. EEUU. 1999.
2. CHAPMAN, G. *El matrimonio: Pacto y compromiso*. B&H Español. EEUU. 2004.
3. SWIHART , P y WOOTEN, W. *Los primeros cinco años de matrimonio*. Enfoque a la familia. EEUU. 2008.
18. YOUNG, B y ADAMS, S. *Los 10 mandamientos del noviazgo*. Caribe. EEUU. 1999.
19. SWIHART , P y WOOTEN, W. *Los primeros cinco años de matrimonio*. Enfoque a la familia. EEUU. 2008.
20. RIZO, W. *Enamorados o esclavizados*. Editorial Emecé. Buenos Aires. Argentina. 2013.