



Curriculum vitae:

Mariuqui Magrane es orientadora familiar, asesora en familia y madre de nueve hijos.

¿Vos también tenés dudas?

¿Te supera alguna situación de tu casa? ¿Preferís una respuesta desde la experiencia antes que una de manual?

Mandanos tu consulta a:

consultas@hacerfamilia.com.ar

Porque te quiero, te perdono

La esperanza en que el otro puede mejorar ayuda a nuestras relaciones y, más que nada, a la aventura del matrimonio.

TEXTO: MARIUQUI MAGRANE

Pregunta: Me cuesta perdonar a mi marido en muchas cuestiones que tienen que ver con lo íntimo o porque a veces me ignora. ¿Se puede olvidar lo que nos hace doler de la persona que queremos?

Respuesta: La familia es el proyecto más difícil que debamos emprender en nuestras vidas. ¿Por qué? Porque está formado por diferentes personas y, por eso, la buena comunicación es tan importante como crucial. Poder decirle a tu marido algo positivo y lo que te duele, como su falta de atención, es un logro importante, pero también hay que encontrar el buen momento y la manera adecuada.

No sé cuánta importancia tendrá para vos y aquello que tenés que perdonar a tu marido, pero te cuento lo que aprendí sobre el perdón: cuanto más queremos al otro, más nos afecta lo que puede hacernos y más nos cuesta perdonar, pero igualmente es una meta que se puede alcanzar. El perdón nos libera y nos hace mejores personas. ¿Olvidar lo que te duele hoy? Me parece que no te va a ser posible.

Si no lo podés conversar porque te da rabia, y porque el dolor que sentís es muy fuerte, o porque no te salen las palabras, quizás lo que te ayude sea escribir, desde el dolor que sentís, aunque rompas el papel mil veces. El perdón es un trabajo y es la base de la esperanza. El perdón nos convierte, nos purifica. El perdón es el mejor remedio contra la enfermedad del rencor.

Muchos dicen que perdonar es divino y otros que es humanizante. Yo sé que no es fácil, pero también que el tiempo está a tu favor. Aceptar nuestras propias cualidades negativas nos ayuda a tener una mirada piadosa, que no es palmotearle la espalda al otro, sino "verme" y "verlo" humano: sin justificarnos. Para reconci-

liarnos con el cónyuge, debemos hacerlo primero con nosotros mismos.

Perdonar es donar y donarme paz, nos libera de amargarnos. **Si no somos capaces de perdonar, las actitudes y emociones negativas que esto genera pueden arruinarnos la salud.** Cuando decidís qué actitud tomar en tu forma de perdonarlo, y perdonarte, se juega tu vida. Perdonar es parte de no vivir haciendo equilibrio con vos misma, ni con los demás. Perdonar es elegir la armonía, por saber dar y pedir lo que realmente necesitás, además de reconocer lo que él te puede dar, a su manera. Cambiá, en lo posible, tus reproches por mensajes; tratá de encontrar nuevas formas de acercarte a tu marido, con sentido del humor. En todo matrimonio hay des-tiempos que vamos acomodando. Cuando hay madurez emocional, nos damos cuenta de que no estamos determinados de una sola forma, sino que sólo estamos condicionados por nuestras capacidades y limitaciones.

Si estás pensando en aquello que no te gusta que te haga y concluís "está muerto para mí"; estás en medio de un acto de negación. Y, "lo perdono y me olvido de todo", es un pensamiento mágico que no ayuda en la mejora de tu realidad matrimonial.

Viví tu aventura familiar con la esperanza en la mejora del otro, y en la tuya misma, conversándolo con cariño y empatía, reconociendo las limitaciones mutuas. Como nuestras dos manos, que cuando las juntamos entrelazando los dedos se acomodan fuertemente y son buenas compañeras de vida, así pueden ser nuestros matrimonios. ○

HACER familia
hacerfamilia.com.ar