**Matrimonios con Muerte Relacional**

 “Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor”. 1 Juan 4:7- 8 RVR. 1960

Ningún matrimonio es perfecto, pero muchos caen en lo que podemos llamar **muerte relacional**, esta es cuando la pareja se va alejando o separando poco a poco y una brecha va creciendo cada día entre ellos, lo que termina en una frustración y gran enojo que los puede llevar a grandes problemas como la infidelidad, separación o el divorcio.

Por lo general cuando esto sucede, los cónyuges terminan haciéndose mucho daño entre ellos y a sus hijos. Ellos se convierten en víctimas inocentes y silenciosas de esta tragedia que viven muchos hogares.

Al comienzo, no se dan cuenta de que su relación está en crisis, creen que las peleas, los enojos, las tensiones, etc., son solo momentos difíciles, tensiones diarias o del carácter de ambos, y lo normalizan como una manera de ser y de tratarse. Sin embargo, de no corregir a tiempo estas conductas, la situación tiende a crecer hasta convertirse en algo grave.

Hay algunas conductas que nos dan indicios de que la relación matrimonial puede estar cerca de una muerte relacional, estas son:

**1. No disfrutar de estar juntos.** Cuando una pareja comienza a disfrutar más deestar con otras personas como sus amigos, compañeros de trabajo, u otros, que estar en su casa con los suyos es un primer signo de que algo no está bien en la relación. Ya no siente alegría, ni disfruta estar con su pareja. Pregúntese ¿cómo se siente cuando está con su cónyuge?

**2. Deseos de estar lejos de la pareja.** Esta es una sensación o deseo que tienen algunos cónyuges. No desean estar en su casa si su pareja está allí, o a uno de ellos (o a ambos) les gusta pasar más tiempo fuera del hogar que en él para no pasar tiempo con su esposo o esposa.
El hogar debe ser un sitio de descanso, donde uno se sienta seguro y a gusto, pero si usted no siente eso en su casa y solo lo siente cuando el cónyuge no se encuentra, este es otro signo de que hay algo que se debe corregir.

**3. Estar, pero no estar.** Esto es cuando la pareja está en casa, pero cada uno está siempre en lo suyo, pasan mucho en un pasatiempo personal, como si este fuera todo su mundo, y la relación e interacción con su pareja es mínima.

**4. Comunicación inadecuada.** Junto con todo lo anterior, otro elemento negativo es cuando la pareja no tiene una comunicación adecuada, comunican solo lo imprescindibleya que sienten que no tienen mucho que comunicar. En algunos casos lo hacen únicamente para quejarse del otro, o de las situaciones del hogar, también para comparar su relación familiar o de pareja con las de otras familias o parejas conocidas.

Todo esto indica que la comunicación es deficiente, por lo tanto, hay un vacío en la relación que se hace mayor cada día.

**5. Relaciones intimas insatisfechas.** Esto es cuando las relaciones íntimas no son placenteras, o son esporádicas, también cuando ocurren solo por cumplir o por rutina.

Todas estas malas actitudes en el vínculo matrimonial son muestras de que la relación está en crisis, se está deteriorando y puede caer en **una muerte relacional**.

Si quiere cambiar esto, primero, revise a conciencia cómo es su relación matrimonial, pregúntese cómo se siente en su hogar con su pareja, ¿le hace falta cuando esta no está? ¿se siente bien cuando llega a casa?, ¿disfruta estar con su pareja? ¿se ríen?, ¿hay paz?, ¿comparten todos los temas de familia, o solo algunos? Contestar estas preguntas le darán información del estado de su relación matrimonial. Usted podría medirla con un puntaje de 1 a 5, el uno como lo más negativo y el cinco como lo mejor.

Por otro lado, trate de encontrar las causas de lo que ven que no está bien o puede mejorar, pregúntese: ¿cuándo empezó esto? ¿qué fue lo que pasó? ¿cuál fue la causa? Luego háblenlo y perdónense si es necesario. Decida ser feliz con su pareja. **Dialoguen acerca de los problemas que causan estos distanciamientos,** y hagan los cambios que sean necesarios, rompan el distanciamiento y el rechazo y sobre todo, pídanle a Dios que renueve el amor de su relación. Oren con fe al Señor y él les dará un nuevo deseo de estar juntos y de disfrutar de una manera total y sobrenatural con su pareja.

“Ámense unos a otros” dice el pasaje, recuerde que **Dios es amor**.

Que Dios te ayude en todo lo que emprendas hoy.

Doctor Miguel, e Irene Garita
Ministerio Cuidado Familiar
Iglesia Del Nazareno, Región Mesoamérica