

## La aceptación y el autoconocimiento

*Del libro “Secretos y complicidades en el matrimonio” escrito por dos psicólogas y una abogada chilenas. Basado en entrevistas a matrimonios con más de 10 años y que se consideran a sí mismos exitosos.*

*Del apartado “La aceptación y el autoconocimiento” se destaca la necesidad primero de aceptarse a sí mismo y luego al otro.*

... Se trata de ser pareja porque se desea, porque ambos han decidido quererse, **aceptarse, sin pretender cambiar las conductas del otro**, construyendo una **relación de libertad y compenetración mutua en la que debe primar el respeto por las propias individualidades, a la vez que se es un “nosotros”**.

Hay personas para quienes la **felicidad no está sólo en aceptar al otro sino en la propia aceptación**. Así dicen: **“Desde el momento en que me acepté, que integré en mi vida como reales y verdaderas las fantasías que me acompañaban desde la infancia, me sentí más cerca de ellas y dejé de querer cambiarlas para que llenaran todas mis necesidades”**. **“Es importante observar que cuando uno acepta al otro como es, no sigue tratando de cambiarlo en las conductas que nos molestan.”** ...

... Las etapas anteriores al matrimonio deberían ser cruciales para construir cimientos sólidos. Constituyen el momento de conocerse, establecer puentes de comunicación, de descubrir si el amor entre los miembros de la pareja es más un deseo romántico, posesivo, de búsqueda de un encuentro sexual. **Se trata de forjar un proyecto común que dé sentido a ambas vidas** (*es un buen inicio para una tarea que no terminará nunca en una relación longeva*), salvar las dificultades y determinar si se está fuertemente comprometido con el otro. ...

**Fuente:** Secretos y complicidades en el matrimonio 2003 Clemencia Sarquis, Beatriz Zegerz, María Elena Pimstein Random House Mondadori S.A. Capítulo “Iniciando la travesía”, apartado “La aceptación y el autoconocimiento” pág. 23 y 24.

Nota: Las letras en *cursiva* o **destacada** son de personal de la Fundación.