



ENRIQUE GUIRAUD

[www.paulinas.org.ar](http://www.paulinas.org.ar)

#### **EDITORIAL**

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, [editorial@paulinas.org.ar](mailto:editorial@paulinas.org.ar)

#### **DISTRIBUIDORA**

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 hs /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, [ventas@paulinas.org.ar](mailto:ventas@paulinas.org.ar)

#### **LIBRERÍAS**

3760 ANATUYA (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,  
Telefax (03844) 421661, [amsolidaridad@yahoo.com.ar](mailto:amsolidaridad@yahoo.com.ar)  
8000 BAHÍA BLANCA (Buenos Aires): Zelarrayan 189,  
Tel. (0291) 4502740, [paulinasbb@yahoo.com.ar](mailto:paulinasbb@yahoo.com.ar)  
1030 BUENOS AIRES: Larrea 44/50, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.  
Fax directo de 18 a 9 hs / Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,  
[editorial@paulinas.org.ar](mailto:editorial@paulinas.org.ar) / [ventas@paulinas.org.ar](mailto:ventas@paulinas.org.ar)  
1419 BUENOS AIRES: Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926 /  
Fax 4571-6226 (Estacionamiento propio para clientes)  
3400 CORRIENTES: San Juan 936, /  
Telefax (03783) 429974, [paulinascor@arnet.com.ar](mailto:paulinascor@arnet.com.ar)  
5500 MENDOZA: San Martín 980,  
Telefax (0261) 429-1307, [paulinasmz@arnet.com.ar](mailto:paulinasmz@arnet.com.ar)  
1744 MORENO (Buenos Aires): Carlos M. Joly 656,  
Tel. (0237) 466-6323, [paulinasmor@speedy.com.ar](mailto:paulinasmor@speedy.com.ar), [paulinasmor@yahoo.com.ar](mailto:paulinasmor@yahoo.com.ar)  
2000 ROSARIO: Maipú 812,  
Telefax (0341) 448-1832, [paulinasro@yahoo.com.ar](mailto:paulinasro@yahoo.com.ar)  
3500 RESISTENCIA (Chaco): Arturo Illia 178  
Tel. (03722) 427188, Fax (03722) 442110, [paulinasres@arnet.com.ar](mailto:paulinasres@arnet.com.ar)  
4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN: Maipú 320,  
Telefax (0381) 4217837, [paulinastucuman@arnetbiz.com.ar](mailto:paulinastucuman@arnetbiz.com.ar)  
3000 SANTA FE: San Jerónimo 2136,  
Telefax (0342) 4533521, [paulinassfe@arnet.com.ar](mailto:paulinassfe@arnet.com.ar)  
11100 MONTEVIDEO (Uruguay): Colonia 1311,  
Tel. (00598-2) 900 68 20, / Fax (00598-2) 902 99 07, [paulinas@adinet.com.uy](mailto:paulinas@adinet.com.uy)  
ASUNCIÓN (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),  
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, [paulinas@pla.net.py](mailto:paulinas@pla.net.py)

#### **FAMILIA CRISTIANA**

1030 BUENOS AIRES: Larrea 44, Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas.  
Fax directo de 18 a 9 hs / Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717,  
[familiacristiana@paulinas.org.ar](mailto:familiacristiana@paulinas.org.ar)

#### **RADIO SOLIDARIDAD**

3700 ANATUÑA (Santiago del Estero): Av. 25 de mayo 69  
Telefax (03844) 421611, [amsolidaridad@yahoo.com.ar](mailto:amsolidaridad@yahoo.com.ar)

# El camino para amar

Vivir plenamente el matrimonio  
es posible



Guiraud, Enrique

El camino para amar : vivir plenamente el matrimonio es posible.

1a ed. - Buenos Aires : Paulinas HSP, 2009.

200 p. ; 20x14 cm.

ISBN 978-950-09-1657-8

1. Vida Cristiana. 2. Matrimonio Cristiano. I. Título

CDD 248

Diseño de cubierta y de interior: Mariana I. Cremades

1ª edición, octubre de 2009

Con las debidas licencias - Queda hecho el depósito que ordena la ley 11.723.

© **Paulinas** de **Asociación Hijas de San Pablo**, Nazca 4249, 1419 Buenos Aires.

Impreso en la Argentina - Industria argentina.

ISBN: 978-950-09-1657-8

Distribuye:

**Paulinas**

Larrea 44/50, C1030AAB Buenos Aires, Argentina

Telefax: (011) 4952-5924 y líneas rotativas - Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-

333-7717, E-mail: [ventas@paulinas.org.ar](mailto:ventas@paulinas.org.ar) /

[editorial@paulinas.org.ar](mailto:editorial@paulinas.org.ar), [www.paulinas.org.ar](http://www.paulinas.org.ar)

## Introducción

¡Despierta, felicidad eres tú!



Así comienza uno de los libros de Anthony de Mello que han marcado un momento de mi vida. Y si hay algo que deseo para vos, es que cuando termines de leer este libro, puedas tener una sensación interna de relajación, una emoción de serenidad, un sentimiento de alegría, y la satisfacción interior que te produce el haber comprendido y experimentado que ¡Felicidad sos vos!

Que simplemente y maravillosamente, nadie puede hacer por vos la tarea interior de descubrir, tomar conciencia plena y llevar a cabo una vida enriquecida en todos los planos en que se te ocurra pensar.

Es por eso que más adelante digo: "No te resignes, ni te dejes vencer ya que es la vida que te invita". Me refiero a que en todas las experiencias que nos toca vivir, hay una enseñanza que podemos aprender si nos abrimos a ella, si comprendemos a qué nos invita la vida frente a lo que nos toca vivir.

Y te preguntarás: ¿qué tiene que ver con tu relación de pareja?.

Hoy puedes descubrir el velo interior que te impide ver de otro modo acerca de tu pareja y del vínculo que has y han construido.

Seguramente, si estás atravesando una crisis, en tu diálogo interno emergerán pensamientos como los siguientes:

- "¿cómo puedo hacer?, si vengo aguantando hace años cosas muy dolorosas"

- "no creo en romanticismos, la rutina cotidiana desgasta a cualquiera"

-“qué difícil creer que es posible el matrimonio, después de soportar agresividad y falta de contención desde hace mucho tiempo”

-“me la paso dando y no recibo nada, me siento vacía, él se encierra en su mundo, ¿cómo puedo estar bien yo, si mi entorno no me lo permite?”

Podrás tener esos pensamientos u otros que justifiquen cierto escepticismo. Si bien no pretendo simplificar lo que no es sencillo, ni negar lo doloroso que nos toca vivir, puedo afirmar por mi experiencia de vida y por mi formación profesional, que Ser feliz en tu matrimonio es posible y que depende mucho más de vos de lo que te podés imaginar.

Si transitás paso a paso por “el camino para amar” que intento proponer, deteniéndote en cada una de sus etapas, a trabajar en tu interior para hacerte responsable de lo que vivís y de lo que aportás a tu pareja, podrás terminar el recorrido con un estado interior distinto al que lo iniciaste, conociendo al menos unas herramientas más, que te serán útiles para la vida.

Muchos que anhelan ser felices con su pareja intentan hablar y hacer aquello que ya han hecho en reiteradas ocasiones sin obtener los resultados soñados.

Así se desalientan y terminan creyendo lo que mucha gente dice hoy acerca del matrimonio. Pareciera que una pareja a largo plazo “ya fue”, “suena lindo pero es una utopía”, “el problema radica en el error cometido al casarse”, “fueron tiempos de mucha inmadurez en que vivíamos engañados”.

Otros que se animan a pensar la posibilidad de superar las dificultades, compran el último libro de auto-ayuda, piden consejo a su amigo que ya pasó por lo mismo, y terminan frustrados puesto que los consejos que parecían tan claros y fáciles, no han cambiado en nada lo que venía siendo su relación.

También están los que buscan ayuda profesional y pretenden soluciones rápidas y extraordinarias en el primer mes

de trabajo. Hace años que vienen mal y sin embargo se exigen cambios eficaces y pronto.

Estoy seguro que merece la pena intentar un trabajo personal y de pareja que les posibilite mirarse de otro modo. Toda crisis en la pareja es una invitación a crecer como persona, a sanar y a vivir mejor. Y esto exige, sí o sí, un trabajo interior recorriendo “El camino para amar”.

— En la era del “todo ya”, necesitamos un tiempo para el desarrollo.

— En tiempos de “lo instantáneo”, necesitamos realizar un proceso.

— Ante la exigencia de recetas, necesitamos madurar y aprender.

— En un mundo disperso acostumbrado al zapping, necesitamos poner atención en una meta.

— Ante la moda de relaciones descartables, necesitamos comprometernos.

— Frente al “hacé lo que sentís”, necesitamos inteligencia y esfuerzo.

Creo en el potencial de la pareja cuando dos personas, en medio de este mundo de propuestas fáciles y vacías, eligen darse con total honestidad un tiempo para el desarrollo, encarando un proceso de maduración y aprendizaje, con el compromiso de ambos, poniendo atención, esfuerzo e inteligencia hacia una meta concreta.

Basta de dar crédito al “no se puede”, al “está todo podrido”, a la propuesta romántica y fácil que nos proponen a diario y que muchas veces “compramos” tan ingenuamente.

Demos paso al trabajo interior, al hacernos responsables de lo que construimos, buscando respuestas creativas y concretas para vivir más plenamente nuestra vida personal y de pareja.

Un señor estaba acostumbrado a recorrer los setenta kilómetros de distancia hacia su trabajo a gran velocidad, en su auto moderno con vidrios polarizados. Cerca de su trabajo estaba el colegio de su hijo, al que llevaba habitualmente.

Un día a raíz de unas jornadas deportivas, debió acompañar a su hijo montados ambos a caballo.

Al compartir la experiencia con sus compañeros de trabajo, muchos imaginaron lo difícil que habría sido transitar tan largo recorrido a caballo. Pero él no salía de su asombro: “nunca antes había disfrutado tanto de su viaje”. Tuvo tiempo de mirar con atención y descubrir muchas cosas que no imaginaba que estaban, y sin la radio de su automóvil, cabalgando al costado del camino, sintió una profunda emoción al poder conectarse con el corazón de su hijo.

Un señor estaba acostumbrado a recorrer los setenta kilómetros de distancia hacia su trabajo a gran velocidad, en su auto moderno con vidrios polarizados. Cerca de su trabajo estaba el colegio de su hijo, al que llevaba habitualmente.

Un día a raíz de unas jornadas deportivas, debió acompañar a su hijo montados ambos a caballo.

Al compartir la experiencia con sus compañeros de trabajo, muchos imaginaron lo difícil que habría sido transitar tan largo recorrido a caballo. Pero él no salía de su asombro: “nunca antes había disfrutado tanto de su viaje”. Tuvo tiempo de mirar con atención y descubrir muchas cosas que no imaginaba que estaban, y sin la radio de su automóvil, cabalgando al costado del camino, sintió una profunda emoción al poder conectarse con el corazón de su hijo.

Te invito a detener tu marcha acelerada y dispersa.

Tratándose del amor y del amar, darnos tiempo, estar despiertos y concientes, son condiciones básicas. No es sano, ni maduro, tomar decisiones llevados por impulsos, condicionados por stress, ciegos por la ira y el dolor emocional.

Las elecciones que tomes hoy tendrán sus consecuencias mañana.

Transitando paso a paso por “*El camino para amar*” podrás comprender muchas cosas que aún te resultan difíciles y dolorosas.

Tendrás la oportunidad de ver de un modo nuevo lo que hasta ahora pensabas como imposible de cambiar en vos y en tu pareja.

Aunque a muchos les cueste creerlo, puedo afirmar que *Es Posible* recuperar sentimientos que parecen olvidados o muertos.

“*El camino para amar*” te ayudará a conectarte profundamente contigo mismo y con tu pareja.

Te invito a recorrerlo y practicarlo.

Para tal fin te propongo que acompañes la lectura de este libro con un cuaderno privado de anotaciones, para volcar por escrito todo lo que salga de tu interior en cada una de las tareas sugeridas.

Te sugiero que escribas pensamientos y sentimientos tal como aparecen a tu conciencia, sin evaluarlos, ni negarlos, ni reprimirlos. No intentes ser ordenado, ni prolijo, ni coherente.

Seguí estos pasos: pienso, siento y escribo.

Recordá que es sólo un instrumento de trabajo, que te será muy útil.

Las personas no aprendemos, ni nos transformamos, por el simple hecho de leer libros. Será sumamente provechoso, que a cada propuesta de este libro, intentes procesarla en tu interior, de modo tal que al trabajar los ejercicios en tu cuaderno personal, obtengas mayor conciencia de lo que puedes aportar a tu relación.

Los ejercicios están formulados para que puedas pensar y sentir más conscientemente. Y así tendrás la oportunidad

de conocerte, aceptarte, perdonarte y amarte, que son condiciones fundamentales para amar, madura y profundamente, a tu pareja.

### **“El camino para amar” es un proceso renovador**

Las etapas del camino para amar se vinculan entre sí. Tienen un encadenamiento coherente, que podrás integrar y vivir, una vez que hayas transitado *el camino* hasta el final, sin saltar sus etapas.

No es posible llegar a la meta, si no transitas el proceso.

Alcanzar una relación plenamente viva, requiere que trabajes en tu interior. Para ello será necesario que aprendas a conocerte en el nuevo desafío que emprenderás, y que respetes las señales del camino, que te irán guiando.

En el crecimiento personal y de pareja hay ciertos principios que funcionan. Si los tenés en cuenta, podrás obtener los resultados esperados. Si no los aplicás, y no te das el tiempo suficiente para transitar el proceso, luego no te engañes con excusas, ni te justifiques culpando a otros por no alcanzar los objetivos propuestos.

Es necesario dejar ciertas comodidades aparentes, capacitarse y entrenarse para transitar por dicho camino.

Caminarás por praderas muy verdes, atravesarás ríos cristalinos, y podrás disfrutar de paisajes hermosos y de frutos abundantes.

También tendrás que pasar por arriesgados puentes, caminar cerca de temibles precipicios, superar obstáculos desafiantes y embarrarte al cruzar pantanos.

Es importante que te comprometas plenamente a realizar el proceso, sin evaluar los resultados día por día. Podrás formularte un plazo para evaluaciones parciales, que te servirán como aprendizaje para corregir el rumbo si fuera necesario.

Por otro lado, sería muy bueno que te fijes un plazo más largo para una evaluación final y de toma de decisiones.

Valorá el presente en el que te encontrás. Hoy tenés una gran oportunidad para alimentar tu capacidad de amar.

Para tal fin, es necesario que te concentres en este día, y sólo por hoy intentes aprender aquello que necesitás.

Si te instalás en rencores y broncas del pasado, no podrás vivir tu presente y mejorar tu futuro. Los sentimientos que has experimentado en el pasado y aún hoy te aparecen, son una invitación a aprender y madurar.

Es muy bueno vivir el presente. Pero el presente lo podrás aprovechar, si comprendés y superás aquello que te está doliendo e incomodando en tu hoy, como fruto de algo que todavía no has resuelto de tu ayer.

Y por otro lado, tanto para tu tarea interior, como así también para tu relación de pareja, será necesario que pienses hacia donde quieres ir. Con el slogan de vivir el presente, muchos viven a la deriva, sin rumbo.

Cada etapa del camino para amar, tiene una invitación a aprender y una pequeña conquista a realizar.

De este modo, podrás ir mejorando tu día a día, procesando y aprendiendo de tus dificultades del pasado, para que te condicionen menos, y a la vez, tendrás la oportunidad de ir planificando las próximas etapas del camino, como una forma de motivar este presente, sabiendo que te estás encaminando hacia un futuro mejor.

Sin tu compromiso personal, sin una estrategia y sin un plazo adecuado, no habrá un proceso posible.

Algunas parejas que estén dispuestas a comprometerse con una estrategia coherente en un plazo razonable, tienen la posibilidad de llegar al final del camino con la satisfacción de haber superado cada etapa y la alegría de conquistar una meta: volver a amarse profundamente recuperando sentimientos y experiencias que quizás creían que no podrían volver a vivir. Al hacerse cargo cada uno de sí mismo, podrán ganar libertad frente al otro, y esto les permitirá construir una relación que facilite el crecimiento de ambos.

También puede ser que haya parejas, que aún poniendo toda su buena voluntad, intenten recorrer el camino y se den cuenta de que no pueden llegar juntos al final buscado. Es importante que se den el tiempo y el espacio para intentarlo puesto que la experiencia, aunque dolorosa, podrá ser muy significativa para descubrir qué patrones personales y de pareja los han conducido a la separación. De este modo, al dolor que han vivido y al duelo que les queda por transitar, lo podrán transformar en un aprendizaje que les permita madurar. Si no se dan un tiempo y un espacio para intentar superar sus diferencias y no logran procesar y aprender los motivos profundos que los llevaron a dicha situación terminal, correrán el riesgo de volver a repetir situaciones muy dolorosas. Casi todo lo que no se procesa y se sana adecuadamente se vuelve a repetir en nuevos vínculos con formas diferentes.

## **Punto de partida**

Todo proceso de aprendizaje tiene sus Fases

*Si supiera...*

Si supiera que hoy fuera la última vez que te voy a ver dormir, te abrazaría fuertemente y oraría al Señor para poder ser el guardián de tu alma.

Si supiera que ésta fuera la última vez que te vería salir por la puerta, te daría un abrazo, un beso y te llamaría de nuevo para darte más.

Si supiera que esta fuera la última vez que voy a oír tu voz, grabaría cada una de tus palabras para poder oír una y otra vez indefinidamente.

Si supiera que éstos son los últimos minutos que te vería, diría te quiero y no asumiría, tontamente, que ya lo sabes.

Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien, pero si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero y que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o anciano. Hoy puede ser la última vez que veas a los que amas.

Por eso no esperes más, hazlo hoy, ya que si mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso, y que estuviste muy ocupado para concederle a alguien un último deseo.

D., *“Estrategias para desarrollar la autoestima y la estima del yo profundo”*, Sal Terrae.

SANCHEZ ROMO, *“Familia en camino”*, CCS.

POWEL, JOHN, *“La felicidad es una tarea interior”*, Sal Terrae.

CASALE, FRANCISCO DEL, *“La pareja”*, Salerno.

RISO, RICHARD DON y HUDSON, RUSS, *“La sabiduría del Eneagrama”*, Urano.

HONE, GENEVIEVE y MERCURE, JULIEN, *“Las estaciones de la pareja”*, Sal Terrae.

SHARMA, ROBIN, *“Las ocho claves del liderazgo”*, Plaza Janes.

POPOV, KAVELIN, *“Las virtudes familiares”*, Vergara.

ROY, RAIMUNDO, *“Los espacios y la comunicación interpersonal”*.

COVEY, STEPHEN R, *“Los siete hábitos de la gente eficaz”*, Piadós.

COVEY, STEPHEN R, *“Los siete hábitos de las familias altamente eficaces”*, Grijalbo.

MARISCAL, ENRIQUE, *“Manual de jardinería humana”*, Obelisco.

GRAY, JOHN, *“Marte y Venus en la alcoba”*.

DR. Mc KAY, MATTHEW, DRA. DAVIS, MARTHA, FANNING, PATRICK, *“Mensajes, técnicas de comunicación”*, Madrid, RCR.

GORDON, THOMAS, *“Padres eficaz y técnicamente preparados”*, Diana.

ROGERS, CARL R., *“Psicoterapia centrada en el cliente”*, Piadós.

MELLO, ANTHONY DE, *“Redescubrir la vida”*, Lumen.

SALOMÉ, JACQUES y GALLAND, SYLVIE, *“Si me hablara me entendería”*, Sal Terrae.

MARKMAN, HOWAR, STANLEY, SCOTT y BLUMBERG, SUSAN L., *“Su matrimonio vale la pena”*, Norma.

GUIRAUD, ENRIQUE, *“Tiempo y Familia”*, Paulinas, 2009.

## Índice

<b>Introducción</b>	
¡Despierta, felicidad eres tú!.....	5
<b>Punto de partida</b>	
Todo proceso de aprendizaje tiene sus Fases.....	13
<b>Primera etapa Ver y sentir que “soy una persona muy valiosa”</b>	
Reconocernos y aceptarnos, valiosos y pequeños.....	24
<b>Segunda etapa Aceptar que soy responsable</b>	
De mi actitud ante la vida y de mi crecimiento integral.....	36
<b>Tercera etapa Necesitamos conquistar nuestro tiempo</b>	
¿Cómo conquistar tu tiempo personal y conyugal?.....	56
<b>Cuarta etapa Aprender a mirarnos y a mirar de una manera nueva</b>	
Si cambiamos nuestra mirada podremos cambiar nuestro destino.....	63
<b>Quinta etapa Comprender la crisis matrimonial</b>	
Como un camino de aprendizaje y superación.....	86
<b>Sexta etapa La respuesta es amar</b>	
Puedes hacer que tu matrimonio brille dejando salir la luz que hay en vos	109
<b>Séptima etapa Aprender a resolver nuestros conflictos</b>	
Como superar nuestras pautas negativas.....	119
<b>Octava etapa Aprender a comprendernos</b>	
Un desafío posible para la pareja.....	139
<b>Novena etapa Amarnos con nuestro cuerpo</b>	
Juego, pasión y ternura.....	162
<b>Décima etapa Evitar la separación y ser feliz es posible</b>	
Recorriendo las etapas del camino para amar.....	178
<b>Onceava etapa Cuando un tercero aparece</b>	
Si te enamoras, no destruyas tu matrimonio: Recréalo.....	186
<b>Duodécima etapa El proceso del perdón y la reconciliación</b>	
Aprender a sanar nuestras heridas.....	191
Bibliografía.....	197