

ÍNDICE

Prólogo de Lucía Martínez Alcalde, periodista y escritora (@luzmaral).....	17
Introducción	23

Parte I

«TÚ Y YO, JUNTOS»

Capítulo 1. Para que vaya bien.....	27
1.1. Los elementos del amor	28
1.2. «Te elijo a ti y me entrego a ti».....	32
1.2.1. Elegimos a una persona	33
1.2.2. Elegimos la relación que queremos vivir juntos	38
1.3. «Contigo, lo que venga»	40
Capítulo 2. «¿Quién dijo crisis?»	45
2.1. ¿Qué es una crisis?	46
2.2. ¿Hay varita mágica?.....	49
2.3. Parejas que discuten mucho: ¿hasta qué punto es sano y cuándo es preocupante?	57
2.4. ¿Hay crisis «típicas»?	59
2.5. «¿Y si estamos distanciándonos?»	60
2.5.1. Síntomas de distanciamiento.....	62
2.6. «¿Qué hacemos cuando una crisis se enquist?».....	63

CRISIS, NO RUPTURA

2.7. «¿Cómo saber si estamos en crisis, si no es evidente?»	65
2.8. Resumiendo.....	67
Capítulo 3. ¿Más que crisis?	69
3.1. Infidelidad	70
3.1.1. <i>¿Cómo evitar deslizarse por la pendiente de la infidelidad?</i> ...	71
3.1.2. <i>¿Contar o no la infidelidad?</i>	75
3.1.3. <i>Otra infidelidad: la pornografía</i>	77
3.1.4. <i>¿Qué consecuencias tiene una infidelidad?</i>	82
3.1.5. <i>¿Se puede arreglar una infidelidad?</i>	84
3.1.6. <i>Una infidelidad distinta</i>	87
3.2. Muerte súbita del matrimonio.....	88
3.2.1. <i>¿Cómo se llega a esto?</i>	89
3.2.2. <i>No te calles las cosas</i>	90
3.2.3. <i>¿Cómo lo prevenimos?</i>	92

Parte II

DIFICULTADES EN EL PROYECTO FAMILIAR

Capítulo 4. Relación con las familias de origen	97
4.1. Una nueva familia, distinta de las anteriores	97
4.1.1. <i>Conocer a las dos familias</i>	98
4.1.2. <i>Romper el cordón umbilical... y encontrar un estilo propio</i>	100
4.1.3. <i>El hijo que sale de casa...tiene que salir</i>	103
4.1.4. <i>Los padres del que sale... tienen que dejarle salir</i>	106
4.2. Poner límites a las familias, cada uno a la suya.....	108
4.3. ¿Dónde está el equilibrio?	110

4.4. Dependencias normales y dependencias excesivas	112
4.5. Heridas causadas por las relaciones familiares.....	115
4.6. Chantaje emocional.....	117
4.7. A mi familia no le gusta mi marido, mi mujer	119
Capítulo 5. Dificultades en las relaciones sexuales.....	125
5.1. «El sexo no está bien, es algo sucio»	127
5.2. Dificultades para la entrega corporal	128
5.3. Dificultades al vivir la paternidad responsable	131
5.4. Visión distorsionada de las relaciones sexuales	133
5.5. Distintas formas de ser varón y mujer	135
Capítulo 6. Un amor que da vida	139
6.1. ¿Estamos de acuerdo en que una nueva vida que nazca de nuestro amor es un bien?	140
6.2. Decidir juntos abrirnos a recibir un bebé	141
6.3. ¿Espaciar los nacimientos? Paternidad responsable	148
6.4. Si tenemos hijos, somos padres, no colegas.....	152
6.5. Nido vacío	160
Capítulo 7. «Los bienes que vamos a compartir»	163
7.1. ¿Cuentas juntas o separadas? ¿Gananciales o separación de bienes?	164
7.2. «Hablando de cantidades de dinero, lo que para mí es mucho, para él es poco»	165
7.3. Cómo nos organizamos si uno trabaja fuera de casa y el otro en casa	168
7.4. ¿Aceptamos o no ayuda de nuestras familias?	170
7.5. ¿Y qué pasa si es nuestra familia la que necesita nuestra ayuda? ...	172

Capítulo 8. Dificultades en la vida espiritual conyugal.....	175
8.1. Antes de casarse: si uno de los dos es creyente y el otro no	175
8.1.1. <i>¿Qué cosas conviene hablar si salgo con una persona no creyente?</i>	179
8.2. Dificultades, aunque ambos seamos creyentes.....	182
8.2.1. <i>¿Cuál es la mejor ayuda para salir de estas dificultades espirituales?</i>	185
8.2.2. <i>¿El matrimonio es una cruz?</i>	186
8.3. Ahora sí, la cruz	189
Capítulo 9. Vida diaria	191
9.1. Rutina.	191
9.2. Rutinas y educación de los hijos	196
9.3. Días raros	198
9.4. Amigos y <i>hobbies</i>	200
9.5. Equilibrio trabajo-familia.....	203
9.6. Uso de redes sociales.....	205
9.7. Dependencia al deporte o al aspecto físico	207
9.8. Dependencia del alcohol u otras sustancias.	209

Parte III

INICIATIVAS PROFESIONALES DE ACOMPAÑAMIENTO

A) Reuniones de formación.....	215
B) Posibilidad de hacer una consulta	217
C) Orientación, personal o familiar	218
D) Mediación de resolución de conflictos, o preventiva.....	218
E) Mediación de ruptura	219
F) Nos dejamos a algunos por el camino: tareas pendientes	222

Índice

Antes de despedirnos	225
¿Qué es un buen matrimonio?	225
Las 5 C's del matrimonio	227
Para pensar	230
Hasta cuando queráis	235