



35 Lemas

para parejas felices

GAYLE Y MIKE TUCKER

• «Mi amado es mío,
y yo soy suya».

«Yo soy de mi amado,
y en mí tiene su contentamiento».

«Las aguas torrenciales
no podrán apagar [nuestro] amor
ni anegarlo los ríos».

*Lemas de Salomón y la Sulamita
en el CANTAR DE LOS CANTARES
(2: 16; 7: 10, RV95; 8: 7, NBE)*

DECISIÓN	13
Cuestionario	52

CONEXIÓN	57
La conexión por medio de la bondad	59
La conexión por medio del buen humor	72
Una conexión divina	77
Cuestionario	88

COMUNICACIÓN	93
Cuestionario	136

Respuestas	140
------------------	-----



INTRODUCCIÓN



UN LEMA* es una afirmación breve y concisa que se usa para expresar un principio, una meta o un ideal de una persona o de una organización. El lema se repite con frecuencia y, por su carácter breve y original, es fácil de recordar. ¿Tiene usted un lema para su matrimonio?

La función del lema es servir como **principio orientador** para la pareja. ¿Tiene usted ya un principio orientador que sirva de guía en su matrimonio?

Quienes tenemos el placer de hablarle por medio de esta obra somos Mike y Gayle Tucker, autores del seminario *Mad About Marriage* [«Locos» por el matrimonio]. En nuestro matrimonio tenemos nuestro lema, aunque no siempre ha sido así. Fue el resultado

* En su tercera acepción el diccionario académico define «lema» como «norma que regula o parece regular la conducta de alguien».

de una experiencia dolorosa, pero una vez que lo escogimos como principio orientador, nuestra relación adquirió un sentido de dirección.

Un principio orientador funciona como el timón de un barco. Mantiene la embarcación del matrimonio **en el rumbo deseado**. O también podemos compararlo a una brújula, porque le da claridad y dirección a la relación conyugal. Incluso uno podría considerarlo como su estrella polar. Cualquiera sea la metáfora usada, la idea es la misma. Cada pareja necesita un sentido de dirección en su matrimonio.

La **necesidad** de un lema se siente especialmente en los **momentos de crisis** por los que toda pareja atraviesa. Un momento de crisis puede tener características dramáticas, como las que sobrevienen con la pérdida del trabajo, la muerte de un ser querido, alguna enfermedad grave o una relación extramarital. O bien puede tratarse de un asunto ordinario, como es el caso de un desacuerdo de esos que nunca faltan; o de problemas para cumplir con los compromisos financieros. Cuando se presentan las crisis, es fácil perder el sentido de dirección; perder el rumbo, como ocurriría con un barco sin brújula; y, como resultado, naufragar en medio de las tormentas de la vida.

Hace algunos meses entrevistamos en nuestro programa de televisión a una pareja de artistas de Hollywood. Se trata de Bill y Susan Hayes, que han sido los protagonistas del programa *Days of Our Lives* [Los días de nuestra vida] ¡durante cuarenta años! En esa serie hacen el papel de Doug y Julie, que se han casado y divorciado muchas veces. En la vida real, sin embargo, Bill y Susan Hayes han estado felizmente casados desde 1974.

Bill y Susan son cristianos activos y comprometidos con su iglesia. Ellos consideran que el éxito de su matrimonio se debe en gran parte al hecho de que comparten la misma fe.

Durante la entrevista, les preguntamos cómo resuelven sus conflictos.

La necesidad de un lema se siente especialmente en los momentos de crisis por los que toda pareja atraviesa.

—¡Bill siempre tiene la razón! —respondió Susan rápidamente.

Ambos rieron.

Entonces quisimos saber más al respecto.

— ¿Qué quieres decir?

—Cuando nos casamos —dijo Susan— acordamos que si teníamos un desacuerdo, lo resolveríamos aplicando el acuerdo previo de que Bill siempre tendría la razón. Sé que suena a simplón, pero nos ha funcionado.

Este arreglo se ha convertido en un lema para esta pareja. Evidentemente, se trata de una broma para ellos, pero les funciona.

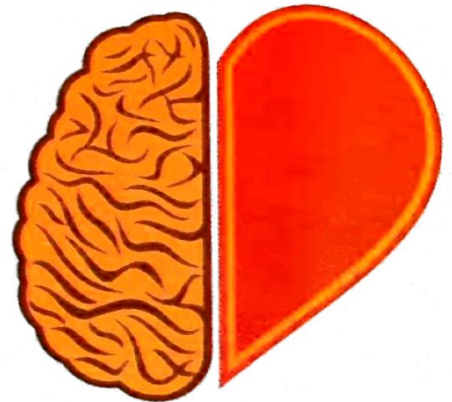
Susan jamás aceptaría este lema si no tuviera plena confianza en Bill. Y Bill, siendo un cristiano comprometido, no podría aceptarlo a menos que él siempre tratara de colocar los intereses de Susan por encima de los suyos. En todo caso, cuando se toman estos aspectos en consideración, se puede decir que este lema funciona para Bill y Susan Hayes.

Por supuesto, no todas las parejas adoptarían el mismo lema. Cada relación es única. Cada una tiene sus propias vulnerabilidades y necesidades. Así que cada pareja debe adoptar un lema que funcione para ellos.

En este libro, vamos a sugerir algunos lemas que son relevantes para los matrimonios. De hecho, la mayoría de ellos provienen de personas que, o bien los han compartido con nosotros en nuestra página de *Facebook*, o en nuestro seminario «“Locos” por el matrimonio». A Gayle y a mí nos ha impresionado tan favorablemente la originalidad y utilidad de estos lemas que hemos querido compartirlos con usted en este libro. Los presentamos con la esperanza de que usted y su cónyuge puedan adoptar uno que ya exista o que se animen a crear uno propio.

Un lema puede ayudar a los cónyuges a mantenerse enfocados en las cosas que de verdad cuentan. Hemos identificados tres categorías de lemas que pueden ser útiles:

1. Decisión.
2. Conexión.
3. Comunicación.





1 DECISIÓN

SI QUEREMOS que nuestra relación supere la prueba del tiempo, hemos de tomar **decisiones positivas todos los días**. Debemos hacer lo que más beneficie a nuestro cónyuge y escoger lo correcto para nuestro matrimonio.

Ahora bien, aunque el amor es primordial en todas las relaciones, hoy día, con mucha frecuencia, ha sido rebajado a una simple emoción. Ya sabemos que las emociones van y vienen y no resisten el paso del tiempo. En cambio, el amor verdadero, el amor maduro, tiene que ver con nuestras decisiones.



El amor

¿Una simple emoción?

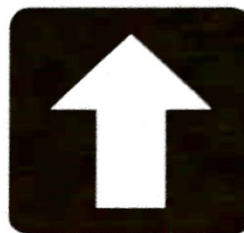
Según Lewis B. Smedes, el amor es una **decisión**. ¿Qué significa este hecho en la práctica? Significa que cada día he de proponerme...

- ▶▶ Hacer o decir lo que más beneficie a mi pareja.
- ▶▶ Permanecer en la relación de modo que sea duradera.
- ▶▶ Encontrar soluciones a los problemas.
- ▶▶ Ser amable, pues el verdadero amor es una **elección**.

*¡Podemos **decidir** amar!*

«Nunca te heriré a propósito».

Mike y Gayle Tucker



Tenemos un lema para nuestro matrimonio [Mike es quien habla]. No lo adoptamos desde un principio, sino que se desarrolló con el paso de los años, en parte como producto de una disfunción que se presentó en nuestro matrimonio. Sin embargo, antes de hablar sobre el lema, primero debo describir la situación que lo originó.

Los doctores Howard J. Markman y Scott M. Stanley, de la Universidad de Denver, han hecho un gran trabajo de investigación sobre los **patrones de comunicación** que ponen en peligro la felicidad y el éxito en el matrimonio. Han identificado cuatro patrones negativos de comunicación que sirven como indicadores muy fiables de divorcio (ver cuadro, p. 20).

Uno de estos patrones se llama **interpretación negativa**. La interpretación negativa ocurre cuando se dice algo, y el oyente **interpreta** el comentario **de una manera negativa**. Dado que la intención del hablante pudo haber sido realmente neutra, o incluso positiva, el oyente debe, por así decirlo, «**leer el pensamiento**» del hablante para percibir lo negativo. Esta práctica puede llegar a ser muy perjudicial para el matrimonio.

He de admitir que al principio de nuestro matrimonio yo cometí el error de caer en la interpretación negativa. Los resortes de la interpretación negativa se activan en muchas personas porque creen que no son dignas de amor genuino, o por haber sido objeto de rechazo. Yo tuve esos temores; temores que habían sido alimentados por experiencias anteriores de la vida, y que luego encontraron cabida en mi matrimonio.

Nuestras disfunciones por lo general son producto de nuestros temores; y estos, a su vez, se manifiestan en los momentos de crisis. Apenas sube un poco la «temperatura», y ya los temores han hecho su aparición.

Los resortes de la interpretación negativa se activan en muchas personas porque creen que no son dignas de amor genuino, o por haber sido objeto de rechazo.

No llevábamos mucho tiempo casados cuando Gayle hizo algo que me hirió. A decir verdad, no recuerdo lo que había hecho. A pesar de que la falta fue probablemente pequeña, en ese momento yo la percibí como lo suficientemente grande como para que se activaran mis temores, y esos temores se manifestaron en la interpretación negativa que le di a sus palabras.

Mi respuesta a Gayle fue un poco exagerada. Digamos que reaccioné verbalmente al dolor que me había causado. Ella se disculpó y prometió que trataría de evitar hacerlo

de nuevo, pero a mí me pareció que su disculpa no había sido suficiente. ¡Yo había sido herido y lo más justo era que Gayle también sufriera! Así que repetí mi respuesta. Ella se disculpó de nuevo, pero yo aún no estaba satisfecho, así que le di una tercera reprimenda, y ella se disculpó por tercera vez.

¿Nota usted el patrón que se estaba formando en esa interacción?

Fue cuando dije las mismas palabras por cuarta vez que Gayle me miró y me dijo suavemente:

—Estás actuando como si lo hubiera hecho a propósito.

Ahora bien, para entender plenamente lo que ocurrió ese día es necesario conocer algo de nuestro pasado. Gayle y yo crecimos en circunstancias muy diferentes.

Tal vez usted es lo suficientemente mayor como para recordar la serie de televisión de la década de los cincuenta titulada *Father Knows Best* [Papá lo sabe todo]. Este programa presentaba el ideal del hogar norteamericano, con una familia de cinco miembros, donde el padre era muy querido y respetado. Los niños veían a su padre como la «fuente de toda sabiduría». Sus atinados consejos ayudaban a resolver los problemas y a mantener la armonía familiar. Todo el mundo quería a papá, y ese hogar era el modelo de la auténtica felicidad familiar. Bueno, algo muy parecido a lo que



sucedía en el hogar donde Gayle creció, con la única diferencia de que su familia era aún mejor, ya que Dios estaba allí. El padre de Gayle era un hombre sabio y piadoso, y los niños realmente lo querían y lo respetaban, tanto como a su madre. Ese trasfondo familiar le dio forma a la vida de Gayle, e hizo que ella saliera de casa con muy poco «lastre emocional».

Mi experiencia, en cambio, fue muy diferente. Si hay una serie de televisión que la ilustra muy bien esa es ¡*Los Simpson*! Es decir, ¡la diversión que raya en lo caótico! Mis padres son gente estupenda, pero ellos le dirán que su matrimonio ha tenido sus turbulencias. En el momento de escribir estas líneas, llevan casados sesenta y un años. Sin embargo, mi mamá podría contarle que en más de una ocasión ella estuvo en la oficina de un abogado lista para presentar una demanda de divorcio. Estoy agradecido porque perseveraron y hoy todavía están juntos, aunque no les ha resultado fácil. (A decir verdad, su matrimonio pareció mejorar cuando terminé mis estudios universitarios y me fui de casa. ¿Coincidencia? ¡Quién sabe!)

En mi hogar bien podía suceder que alguien me hiciera daño a propósito. Así que cuando Gayle me dijo que yo estaba actuando como si ella me hubiera lastimado intencionalmente, mi respuesta fue:

—Bueno... pues, ¡sí!

La respuesta que Gayle me dio no pudo ser más sabia, más madura. Mirándome a los ojos, me dijo:

—Nunca te heriría a propósito.

Esas palabras fueron como una revelación para mí. Ella *nunca* iba a hacer algo con la **intención deliberada de dañarme** moral o psicológicamente.

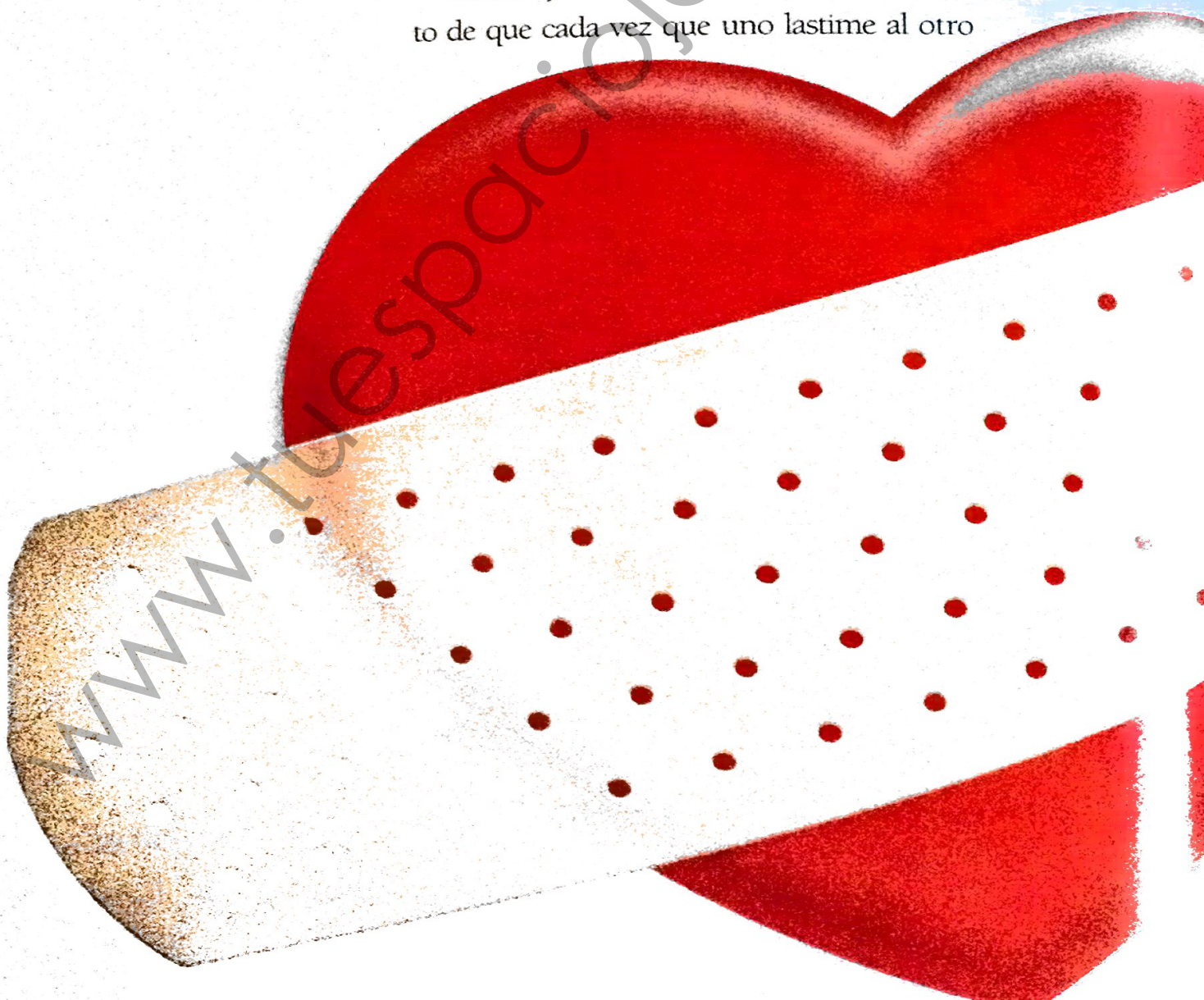


Me hicieron sentir seguro. Con el paso de los años, he llegado a confiar en la declaración de Gayle.

Hoy en día, Gayle y yo hemos adoptado como nuestro lema las palabras: «Nunca te heriré a propósito». Ambos nos hemos comprometido a que nunca nos lastimaremos de una manera deliberada. Por supuesto, hay momentos en que nos lastimamos, pero nunca intencionalmente.

Si Gayle hace o dice algo que me causa dolor, recuerdo nuestro lema. Razono que, si ella me ha hecho daño, no ha sido a propósito. Eso me libera para abordar el tema simplemente preguntándole al respecto, lo cual le da a ella la oportunidad de explicar qué quiso hacer o decir, o reconocer que, aunque no tuvo la intención de herirme, sus acciones me han lastimado. Entonces se disculpa y corrige su conducta.

Con la ayuda de este lema, partimos del supuesto de que cada vez que uno lastime al otro



habrá sido sin mala intención. Este acuerdo, por supuesto, funciona mejor si ambas partes se comprometen a respetarlo. Al aplicar este lema, nuestro hogar se convierte en un lugar más seguro.

Creemos que en este mundo debiera haber al menos **un lugar** donde uno se sienta *perfectamente seguro*. No siempre encontraremos seguridad emocional fuera de casa, ni tampoco en el lugar de trabajo. Por desgracia mucha gente no se siente emocionalmente segura en su familia; ni siquiera en la iglesia. Pero cuando uno se compromete a aplicar este lema, el **hogar** se convierte en un **lugar seguro**.

La **actitud defensiva** es *enemiga* de la **intimidad**. Si no estoy a la defensiva, este hecho me ayuda a adoptar una actitud más positiva de mayor intimidad con mi cónyuge. Cuando mi cónyuge señale que he hecho o dicho algo

que le ha causado dolor, he de responder sin ponerme a la defensiva. Dado que ambos hemos aceptado que nunca habrá mala intención en nuestras acciones, no hay necesidad, por lo tanto, de que yo defienda mi posición. Entonces puedo responder con empatía por haberla lastimado, y luego explicar cuál fue mi verdadera intención, o simplemente prometer que cambiaré mi modo de proceder.

La actitud defensiva es enemiga de la intimidad. Si no estoy a la defensiva, este hecho me ayuda a adoptar una actitud más positiva de mayor intimidad con mi cónyuge.

Los patrones de la comunicación negativa

Cuatro señales de peligro

¿Puede usted imaginar lo que le ocurriría a su salud si, con frecuencia, bebiera agua de una fuente contaminada? Usted se iría debilitando y finalmente caería enfermo. Esto es exactamente lo que sucede en el matrimonio cuando los cónyuges, de manera recurrente, se comunican negativamente.

¿Cuáles son esos patrones de la comunicación que atentan contra el bienestar de la pareja? Fíjese bien y trate de determinar si alguno de ellos lo adoptan usted o su cónyuge cuando están en desacuerdo en algo importante. Si este es el caso, márkelo con una señal de «¡PELIGRO! Material tóxico». «Es como veneno en una fuente de agua. Si no se eliminan a tiempo, estos patrones negativos de comunicación pueden destruir todo lo bueno que cada uno vio en el otro cuando se enamoraron».*

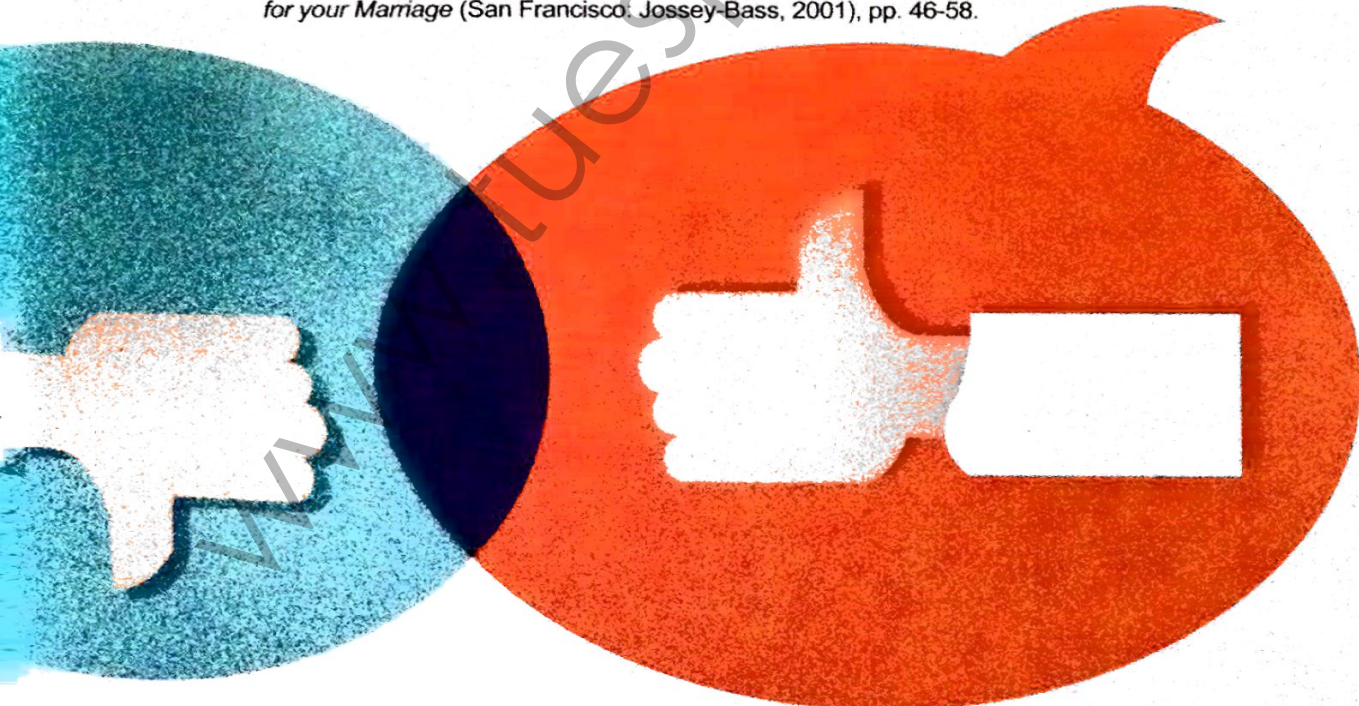
1. **El efecto espiral** (*escalation*). Este patrón se hace presente cada vez que los cónyuges inician una discusión en la que **en todo responden negativamente** a los comentarios del otro, de modo que ambos van perdiendo cada vez más el control de la situación. Así, no solo se van exacerbando gradualmente las emociones, sino que las palabras son cada vez más hirientes.
2. **La subestimación** (*invalidation*). En este caso uno de los cónyuges **menosprecia** las **opiniones**, los **sentimientos** y las **preocupaciones** de su pareja. Al ignorar lo que el

cónyuge piensa y siente, este patrón de comunicación pone de manifiesto la falta de respeto de un cónyuge hacia el otro como persona. Según Markman, Stanley y Blumberg, este patrón es uno de los indicios más seguros de un futuro divorcio.

3. **La interpretación negativa** (*negative interpretation*). Tal como hemos indicado ya, este patrón de comunicación se pone de manifiesto cuando uno de los cónyuges, **reiteradamente**, «**lee los pensamientos**» del otro, de un modo que hace aparecer los motivos de su pareja de una manera más negativa de lo que realmente son.
4. **El retraimiento y la evasión** (*withdrawal and avoidance*). Aquí Markman y sus colegas se refieren a un mismo patrón que se manifiesta de dos formas diferentes. El retraimiento se produce cuando en medio de una discusión uno de los cónyuges «**se refugia**» en el **silencio**, o sencillamente **abandona** el lugar donde se encuentran. La evasión, por su parte, consiste en que uno de los dos se muestra **reacio a conversar** sobre un tema delicado.

¿Alguna señal de PELIGRO en su matrimonio?

* Howard J. Markman, Scott M. Stanley y Susan L. Blumberg, *Fighting for your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), pp. 46-58.





«Nuestra actitud será siempre de buena voluntad».

Mike y Gayle Tucker

Con frecuencia Gayle y yo dirigimos seminarios para parejas. En el momento de escribir estas líneas, hemos dirigido en todo el mundo alrededor de sesenta seminarios «“Locos” por el matrimonio». A menudo, alguien se nos acerca y dice: «¿Saben qué? Me gustan mucho esos maravillosos principios que ustedes presentan, y los consejos que dan, pero no creo que nos sirvan a nosotros. Mi cónyuge no tiene interés alguno en introducir cambios en nuestro matrimonio».

A decir verdad, no importa cuántos principios o consejos se puedan dar, de nada servirán a menos que los cónyuges tengan una actitud de buena voluntad hacia su matrimonio y cada uno hacia el otro.

Tener buena voluntad significa que **nunca** heriré a **mi pareja de manera deliberada**, y que **desearé** lo mejor tanto para ella como para mi matrimonio. También significa que estaré **dispuesto a hacer lo que sea necesario para tomar en cuenta** a mi cónyuge.

La buena voluntad debe existir de antemano en la relación para que la pareja pueda beneficiarse de una lista de consejos para mejorar su matrimonio.

La **buena voluntad** implica que si un cónyuge desea un cambio razonable en la conducta de su pareja, esta persona esté **dispuesta a cambiar**. Y supone que **siempre** estaremos **buscando mejorar** nuestra relación; todo lo cual, por supuesto, requerirá cambios, ya sea de conducta o de actitud.

En ocasiones hemos aconsejado a parejas que desearan mejorar su relación y que, sin embargo, se resistían al cambio. [Mike es quien habla]. Recuerdo en particular una reunión en la que la esposa dijo:

—Estoy orando para que Dios cambie a mi esposo.

En respuesta, le dije:

Tener buena voluntad significa que nunca heriré a mi pareja de manera deliberada, y que desearé lo mejor tanto para ella como para mi matrimonio.

—Quizás es hora de que usted cambie su oración. Fíjese su plegaria más bien debiera ser: «Dios, cámbiame, de modo que yo llegue a ser la clase de esposa que haga que mi marido se enamore realmente de mí».

A ella no le gustó mi sugerencia en absoluto.

—¿Por qué debo ser yo la que cambie? —preguntó.

—Lo ideal es que ambos cambien —le dije—. Sin embargo, el único miembro de la ecuación sobre el cual usted tiene control es usted misma. Si está dispuesta a introducir los cambios necesarios, ya habrá recorrido la mitad del camino hacia un mejor matrimonio.

Entonces miré al esposo y le dije:

—Esto quiere decir que la otra mitad de la ruta hacia un mejor matrimonio es su responsabilidad. Usted también necesita cambiar.

—¿Por qué debería cambiar yo? —preguntó—. Ella ya sabía cómo era yo cuando se casó conmigo.

—Eso puede ser cierto —le respondí—. Antes usted tenía cabello y no se le veía barriga. ¡Ahora eso ha cambiado! ¿Por qué no pueden cambiar otras cosas?

Solo se limitó a mover la cabeza.

—Escuche —continué—, *nada* en este mundo permanece igual. *Todo* cambia, y si nosotros no cambiamos, nos quedaremos atrás. Usted necesita cambiar si quiere que su matrimonio sobreviva. Esto es parte de lo que significa ser «cabeza de familia». Usted ha de ser la clase de líder que enseñe con su propio ejemplo. Si usted cambia en los aspectos de su vida en los que su esposa desea que cambie, estará abriendo la puerta para que ella también desee cambiar



con el fin de complacerlo. Así es como funciona el matrimonio. Usted debe tener buena voluntad hacia su esposa y hacia su matrimonio.

Tuvimos que hacer algún esfuerzo para convencerlo, pero finalmente él comenzó a cambiar. Y ella se sintió tan agradecida con los esfuerzos de su esposo que cambió casi por completo en todos los aspectos. Luego, en privado, él dijo:

—¡Esto realmente funciona! Yo hice apenas unos pocos cambios, pero ella realmente me ha impresionado con su disposición a hacerme feliz.

En la mayoría de los matrimonios, no se requiere de un gran esfuerzo para demostrar buena voluntad hacia el cónyuge y hacia la relación conyugal. Todo comienza cuando usted da el primer paso hoy. Si ese cambio mejora las cosas, persista en aplicarlo. La respuesta de su cónyuge lo va a sorprender. Una vez que su pareja crea de verdad que usted desea lo mejor para su matrimonio, ella se sentirá libre para responder a sus necesidades. Todo lo que se requiere es un poco de buena voluntad.



**«Yo estaría loco si te dejara...
Y tú también».**

Mike y Gayle Tucker

Este lema tiene dos aspectos importantes. El primero —«Yo estaría loco si te dejara»—, **reconoce el valor que su cónyuge tiene para usted**. Le recuerda a usted la bendición —los **beneficios**— que significa tener a esta persona como su pareja. ¿A quién se le podría ocurrir dejar a una persona tan extraordinaria?

Cuando usted **centra su atención en las cualidades** de su cónyuge, este hecho realza el valor que usted le da a la relación. Y el amor aumenta cada vez que piensa en lo afortunado, o afortunada, que es al tener como media naranja a esta persona tan maravillosa. De hecho, apartar unos minutos cada día para reflexionar en las cualidades de su pare-

ja los ayudará a establecer una conexión real. Este ejercicio no solo contribuirá a que la relación sea más duradera, sino que también ayudará a mejorar todos los aspectos del matrimonio.

Ahora bien, es con la segunda parte de este lema que mucha gente tiene problemas: «Tú también estarías loco (o loca) si me dejaras». Estas son palabras que muchos se sentirían incómodos al expresar. Sin embargo, muchos de los problemas en la vida conyugal se producen porque un cónyuge no valora su propia individualidad.

George y Ruth llevan siete años casados. Durante los últimos cinco años de su matrimonio Ruth ha sentido que su infelicidad ha ido en aumento. Tan mal se ha sentido, que prácticamente en todos y cada uno de esos años Ruth ha expresado que se quiere divorciar.

Al examinar más de cerca la relación, nos dimos cuenta de que George tiende a ser controlador, y este hecho hace que Ruth se sienta asfixiada. Cuando se siente asfixiada, Ruth tiende a marcar cierta distancia entre ellos, lo cual hace que George quiera controlarla aún más, porque a él le aterra la posibilidad de perder a Ruth.

¿Por qué George tiende a controlarla? Ruth es hermosa, mientras que George no se destaca precisamente por ser un

Apartar unos minutos cada día para reflexionar en las cualidades de su pareja los ayudará a establecer una conexión real.



hombre atractivo. Además, es diez años mayor que ella, se está quedando calvo y tiene sobrepeso. Él ha llegado a la dolorosa conclusión de que parece más el padre que el marido de Ruth.

George, además, no tiene un buen empleo y cambia de trabajo con frecuencia. Se siente infravalorado e insatisfecho con su vida profesional.

Los padres de George se divorciaron cuando él apenas tenía seis años de edad y tuvo poco contacto con su padre después del divorcio. Este hecho, por lo general, deja una profunda huella en la vida de los varones.

Cuando George tenía once años su madre se casó de nuevo. Su padrastro era un hombre distante, más bien exigente y difícil de complacer. George nunca sintió que estaba a la altura de sus exigencias.

Cuando un hombre tiene un padre distante, o ausente, o cuando siente que nunca se ha ganado la plena aprobación de su padre, tiende a pasar el resto de su vida tratando de dar la talla, aunque siempre abrigando la sospecha de que nunca lo ha logrado. De hecho, muchos de estos hombres piensan que son un fracaso, y que tarde o temprano alguien se dará cuenta de que no merecen ser aceptados ni amados. El éxito, por lo tanto, los elude. Con mucha frecuencia prefieren no correr grandes riesgos, ya que no creen poseer las cualidades que se requieren para triunfar en la vida. Para ellos es mejor no intentar nada, que intentarlo y fracasar. El fra-



caso solo confirmaría sus sentimientos de insignificancia y traería como resultado más vergüenza.

Pocos hombres, sin embargo, son capaces de **admitir** estos **sentimientos**. Más bien intentan compensarlos con despliegues de «virilidad», negando esos sentimientos abiertamente o **aparentando que lo saben todo**. Cuando se suscitan problemas en su matrimonio, este tipo de hombres tiende a desviar la responsabilidad de sí mismo para centrarla en las faltas —reales o imaginarias— de su pareja. A fin de cuentas, admitir que él tiene fallas solo serviría para convencerlo de sus sentimientos de insignificancia y vergüenza.

Secretamente, George se pregunta cómo fue que él se pudo casar con una mujer tan bella y tan maravillosa como Ruth. Está seguro de que ella podría conocer a alguien mucho mejor, y teme que Ruth finalmente se percate de ello y lo abandone. Esta posibilidad lo aterra y lo impulsa a controlar a Ruth en un intento equivocado por mantenerla a su lado. Pero su comportamiento controlador es contraproducente, pues lo que logra es más bien agobiar a Ruth y hace que ella se aleje de él. Esto, a su vez, aumenta su temor de perderla y lo impulsa a ejercer un mayor control.

En el fondo, George cree algo que no es cierto. Cree que no está a la altura de Ruth y que no es digno de su amor. ¡Esto es falso! ¡George es en realidad una persona de grandes valores! Posee muchas cualidades que podrían enriquecer su matrimonio, solo que en lo más íntimo de su ser él personalmente no está convencido de ello.

George necesita desechar todo lo que cree de sí mismo y que en realidad no es cierto, y creer lo que es cierto. ¿Qué es lo cierto? ¡Que Ruth estaría loca si lo dejara! Si él pudiera aceptar esta realidad, podría relajarse y dejaría de controlar a su esposa. Podría confiar en que el amor de Ruth hacia él es genuino. Entonces podría aceptar el hecho de que hay buenas razones para que Ruth lo ame, ya que en el fondo él es una persona a la que se puede amar.

Reconozca la contribución mutua que tanto usted como su cónyuge aportan a la relación. Confíe en que su pareja lo ama y lo valora tanto como usted la ama y la valora a ella.



El solo hecho de que usted crea que realmente puede enriquecer la vida de su pareja será de gran ayuda para que deseché la idea de que algún día ella lo pueda abandonar. Además, lo capacitará para aceptar su amor plenamente, sin temer que usted tenga que aferrarse a la relación con todas tus fuerzas para que no se rompa. Este tipo de confianza permite a ambos cónyuges hacer cada cual su parte para que la relación florezca plenamente.

Reconozca la contribución mutua que tanto usted como su cónyuge aportan a la relación. Confíe en que su pareja lo ama y lo valora tanto como usted la ama y la valora a ella.

«Yo me casaría de nuevo contigo».

Rebecca K. Bartlett

Rebecca compartió con nosotros este lema en *Facebook*. He aquí lo que ella escribió: «Mi esposo *siempre* me dice: “Yo me casaría de nuevo contigo”. Me lo dice cuando me pongo una ropa que le gusta, o cuando cocino algo que él disfruta. Tengo algunos problemas serios de salud; así que cuando me dice estas cosas sus palabras me dan confianza».

Las circunstancias de la vida de Rebecca hacen que este lema tenga un significado especial para ella. La falta de salud afecta negativamente a una relación. Por lo tanto, es importante que ambos cónyuges se aseguren de brindarse apoyo uno al otro. Después de todo, se necesita de mucha energía para hacer frente a las enfermedades crónicas.

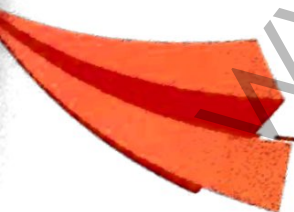
Si es usted quien está enfermo, es difícil que deje de pensar en sí mismo para concentrarte en las necesidades de su pareja. Si no tiene suficientes fuerzas o energías para satisfacer sus propias necesidades, se hace muy difícil que pueda satisfacer las de su cónyuge.

Por otra parte, si la persona enferma es su cónyuge, este hecho representa todo un desafío para usted porque le

toca **postergar la satisfacción de sus propias necesidades** mientras cuida de su pareja. En particular, cuando la atención que el cónyuge enfermo requiere es muy exigente, es posible que el otro sienta que solamente él o ella está «dando» en la relación.

Cuando este sea el caso, la solución consiste en concentrar la atención en nuestro cónyuge como persona, más que en su enfermedad. Este hecho nos ayudará a recordar el privilegio que significa tener a esta persona a nuestro lado. Aunque nos entristezca el hecho de que nuestra pareja esté enferma, nos embargará un sentimiento de gratitud al pensar que esta hermosa persona es parte de nuestra vida, tal como lo ilustra el relato de la página 31, que vale la pena que usted lea.

Amar es una decisión que tomamos cada día, aun cuando las circunstancias no sean tan dramáticas como las del caso al que aludimos y que se registra en las páginas que siguen a esta inmediatamente. Cuando su cónyuge se enfade o parezca distante, usted puede decidir amarlo. Aun cuando usted mismo se enfade, o se sienta herido, por algo que su cónyuge dijo o hizo, usted puede decidir amarlo. Recuerde: **Podemos decidir amar.**



**«En la salud
y en la
enfermedad...»**



No hace mucho hablé con un hombre, ahora viudo, que había dedicado los últimos diez años de su vida al cuidado de su esposa enferma. La salud de ella se deterioró tanto que ya no podía ni caminar ni vestirse ni bañarse. Así que él se dedicaba todo el día a cuidarla.

—Cuidar a su esposa de esa manera —le pregunté— ¿no lo consumió a usted?

—¡Oh, no! —respondió con lágrimas en sus ojos—. Cuidar de ella ha sido el mayor privilegio que he tenido en mi vida. Ella fue lo mejor que me ha podido suceder. Consideré un honor haber estado a su lado cuando más me necesitó.

Por supuesto, ¿de más está decir que él se casaría de nuevo con ella! ¿Cómo puede alguien decir algo semejante cuando el costo ha sido tan elevado? Para decirlo en pocas palabras:

¡Amar es una decisión!



**«Lo mío es tuyo. Lo tuyo es mío...
Y no importa lo que suceda, será
siempre así».**

Connie M. Bond

«El equipo "Garvin"».

Noel Garvin

**«La vida es una aventura,
y tú y yo somos compañeros
de viaje».**

Karen Zambrano

**«Tú y yo somos socios; los únicos
socios».**

Kathy Marier

Varias parejas nos señalaron la idea de ver el matrimonio como un **equipo**, o como una **identidad compartida**. Aunque esto pueda parecer muy obvio a algunos lectores, muchas parejas nunca llegan a entender este punto. No solo dejan de ver en su cónyuge a un compañero, o compañera, de equipo, sino que incluso pueden llegar a considerarlo como un **rival**. Algunos se aferran tenazmente a sus bienes personales, y no los comparten, a la vez que evitan aceptar responsabilidad alguna por las deudas y los pasivos de su pareja.

Verdaderamente, el matrimonio significa compartir la vida. Significa **compartirlo todo**:

- ✓ los gozos,
- ✓ las tristezas,
- ✓ los buenos y los malos momentos,
- ✓ nuestra historia,
- ✓ nuestros recuerdos
- ✓ y todo lo demás.

Compartimos nuestras familias, nuestros hijos y nuestros amigos. ¡Hasta compartimos nuestros enemigos, nuestros problemas y nuestros temores!

«A muchos matrimonios les iría mejor si tanto el esposo como la esposa entendieran que juegan para el mismo equipo».

Zig Ziglar

Si, el matrimonio también significa compartir

- ✓ posesiones,
- ✓ ingresos
- ✓ y deudas financieras.

El **dinero** sigue siendo la **causa número uno de conflictos** conyugales. Nuestras divergencias en relación al manejo del dinero se traducen en desacuerdos en torno a **cómo gastarlo** y, en última instancia, en diferencias en nuestras **metas financieras**. En muchas ocasiones estas divergencias terminan creando un ambiente en el que se escuchan expresiones del tipo: «Este es mi dinero», o «Esta deuda es tuya».

Si entendemos el matrimonio como una vida compartida, entonces esto quiere decir que hemos de compartir tanto el dinero como las deudas por igual. ¡Cualquier cosa que esté por debajo de este ideal es una receta para el desastre!

La **avaricia** y el **egoísmo** son la **antítesis** del **amor**. En el matrimonio compartimos tanto nuestros bienes como nuestras deudas.

La actitud de compartir envía a ambos cónyuges el mensaje: «Realmente estamos juntos en esto». O, como lo expresa Zig Ziglar: «A muchos matrimonios les iría mejor si tanto el esposo como la esposa entendieran que **juegan para el mismo equipo**».

Hace algunos años Gayle y yo [Mike es quien habla] pusimos a prueba este concepto en nuestro propio matrimonio. Estábamos pasando por un momento de extrema dificultad financiera. Los detalles de lo que vivimos son muchos como para especificarlos aquí, pero basta decir que durante unos quince años estuvimos en una situación verdaderamente crítica. Aunque ninguno de nosotros era a ciencia cierta culpable por esta situación, si se buscaba a alguien a quien culpar, esa persona habría sido claramente yo.



Como es de suponer, los problemas financieros hacían que nuestra vida diaria fuera muy estresante. El solo hecho de estar casados y de tener que levantar una familia ya es exigente, pero tener que hacerlo en medio de una pesadilla financiera, de esas que parecen no tener fin, va más allá de toda imaginación. ¡La tensión que se vive bate todos los récords!

Como dije antes, si se trataba de encontrar un culpable, yo habría sido el candidato único. Y sin embargo, a través de todos esos años Gayle nunca, ni siquiera una vez, me culpó. Nunca intentó distanciarse de mí ni de los problemas por los que estábamos atravesando. Nunca me senti acusado por ella, independientemente de lo mal que estaba la situación, y puedo asegurar que llegó a estar muy mal.

Enfrentamos todas las crisis como un equipo. Cuando sufríamos un nuevo revés, ella me daba renovadas pruebas de su amor y de su apoyo. Y cuando el sentimiento de frustración se apoderaba de nosotros, también lo enfrentábamos unidos.

Soy aficionado a los deportes de equipo como el fútbol y el baloncesto. Y una de las cosas que más me gusta de estos deportes tiene que ver con el trabajo en equipo y con la identidad de grupo.

Como el entrenador de mi equipo de la escuela nosotros también nos decíamos el uno al otro: «No se trata de ti; se trata del equipo».

Lo que esto significa es que en el matrimonio **ganamos juntos** o **perdemos juntos**. Nadie en particular recibe la culpa, nadie recibe el crédito. Todo gira alrededor del equipo.

Fíjese usted en la manera como los equipos deportivos responden cuando las cosas salen mal. Si les da por buscar culpables, el equipo se desmorona. Los equipos campeones tienen líderes que se aseguran de que no haya acusaciones, sino responsabilidad colectiva.

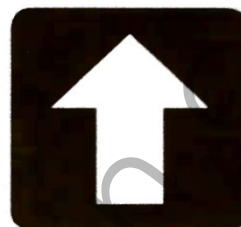
El matrimonio es «el deporte de equipo por excelencia». Todo gira alrededor del equipo. Estamos del mismo lado. ¡Jugamos para el mismo equipo!

Cuando uno se casa, la identidad pasa del «yo» al «nosotros». Las posesiones también cambian, de modo que «lo mío» se convierte en «lo nuestro».

Cuando uno se casa, la identidad pasa del «yo» al «nosotros». Las posesiones también cambian, de modo que «lo mío» se convierte en «lo nuestro». Lo mismo ocurre con los problemas, las deudas y las obligaciones. El matrimonio es una vida compartida.

**«Prefiero ser pobre contigo
que rico sin ti».**

Rose Isaacs



Muchas parejas enfrentan dificultades con el manejo del dinero en su matrimonio.

Probablemente el problema ha sido producto de una enfermedad crónica que ha drenado sus finanzas. O quizás un fracaso financiero los ha dejado con grandes deudas. Estas circunstancias, y otras, pueden colocar a la pareja en una situación de alta tensión.

¿Cómo se las arreglan los cónyuges al enfrentar situaciones tan exigentes? Quizás este lema los puede ayudar: «Prefiero ser pobre contigo que rico sin ti».

Este lema lo ayudará a usted a centrar su atención en la persona que ama, no en el dinero que no tiene. Pensar en lo mucho que usted ama a su pareja, y en lo afortunado, o afortunada que es por el hecho de ser su cónyuge, reducirá las posibilidades de que usted se detenga a pensar en lo negativo de la situación.

El hecho de entender que el **valor** que esta persona trae a su matrimonio **no se puede medir en términos monetarios**, lo ayudará a mantenerse centrado en lo que de verdad cuenta.

Ted y Crystal llevaban doce años casados cuando el negocio de Ted fracasó. A pesar de sentirse muy triste por el colapso financiero, Crystal le brindó a Ted todo el apoyo que él necesitaba. Además, estaba deseosa de trabajar al lado de su esposo con el fin de cambiar la situación. Fue entonces cuando se enteraron de que el contador

Centre su atención
en la persona que ama,
no en el dinero
que no tiene.

Ser ricos
no garantiza
que tendremos
un matrimonio feliz.

de Ted no había pagado al fisco los impuestos que la compañía debía aportar por cada empleado. Cuando se dieron cuenta de la situación, el Servicio de Impuestos Internos de los Estados Unidos (IRS, por sus siglas en inglés) ya había duplicado la cantidad que debían, agregado el interés y se disponía a ir en busca de Ted por el dinero que les debía.

El IRS embargó el salario de Ted y su cuenta bancaria, lo cual lo obligó a buscar asesoría legal. Tener que pagar los honorarios al abogado añadió otra difícil carga a esta pareja. Los trámites legales parecían no terminar nunca, todo lo cual hacía prácticamente imposible su recuperación financiera.

Finalmente, la crisis terminó en bancarrota y el nivel de confiabilidad de Ted para recibir futuros créditos se vino al suelo. Lo que en un momento dado pareció deslumbrar como un futuro financiero brillante, ahora se presentaba como una amarga pesadilla. El **sentimiento de culpa** se apoderó de Ted por la situación en la que había colocado a Crystal. Ella, sin embargo, le siguió brindando su apoyo.

En medio de todo, Ted no dejaba de preguntarse cómo ella podía seguir amándolo. No podía entender por qué ella no le pedía el divorcio. Fue así que un día, después de haber recibido noticias muy desalentadoras, Ted le dijo a Crystal:

—Crystal, si quieres divorciarte de mí yo lo entenderé.

—¿Qué estás diciendo? —preguntó ella—. ¿Quién ha hablado de divorcio? ¡No tengo la menor intención de dejarte! Voy a estar siempre a tu lado. Te quiero más a ti que a tu dinero. Estamos juntos en esto.

Desafortunadamente, este tipo de compromiso es raro hoy en día. En el caso de Crystal, sin embargo, ella creía que el hecho de tener a Ted por esposo era de mayor valor que cualquier cantidad de dinero. En el fondo, pensaba que tenía que ser muy tonta para abandonar a alguien de tanto valor como él.





Ser ricos no garantiza que tendremos un matrimonio feliz. Aunque es verdad que la falta de **dinero** puede ser causa de muchas divergencias en el matrimonio, tenerlo **en abundancia no garantiza la felicidad conyugal**. Algunas de las parejas infelices que hemos entrevistado tienen una sólida posición financiera. Por otra parte, algunas de las que están disfrutando plenamente de su relación dependen del pago a fin de mes para poder cumplir con sus compromisos financieros.

Cuando los cónyuges entienden bien esta realidad, se colocan en una mejor posición para solventar sus problemas monetarios. Se convierten, por así decirlo, en un verdadero equipo.

Los «compañeros de equipo» **no comienzan a echarse la culpa cuando las cosas no salen bien. Al contrario, se unen más el uno al otro y buscan soluciones**. Además, **confían** uno en el otro. Cada uno cree de manera implícita en su compañero y luchan juntos. No abandonan el equipo cuando las cosas salen mal. Más bien, se mantienen **unidos** con el fin de alcanzar sus **objetivos**.

No permita que las dificultades financieras destruyan su matrimonio. Centre su atención en las cosas que de verdad valen la pena. Diga a su pareja: «¡Prefiero ser pobre contigo que ser rico sin ti!».

El capital

Lo que de verdad cuenta en el matrimonio

En su obra *The Heart of Commitment* [La esencia del compromiso], Scott Stanley afirma que hay personas **ricas** en **bienes materiales**, y otras que son ricas en **relaciones personales**. La diferencia es obvia: en el primer caso, se dispone de mucho dinero; en el segundo, de mucha gente a la que se quiere y se valora. En ambos casos, sin embargo, se dispone de **capital**. Quien tiene mucho dinero cuenta con capital monetario; quien tiene muchas relaciones personales significativas cuenta con **capital relacional**.

En opinión de Stanley, el capital relacional «es el producto de los recursos emocionales y espirituales que invertimos en nuestras relaciones interpersonales relevantes».* Una de esas **relaciones relevantes** en la vida es, sin lugar a dudas, el matrimonio.

Quienes están casados poseen **capital matrimonial**. ¿En qué consiste este capital? Su capital es todo aquello que los une, especialmente la confianza que cada uno deposita en el otro; **confianza** que se fortalece con el paso de los años, y que los motiva a **seguir invirtiendo** en la relación a pesar de los riesgos que eso implica.

¿Cómo pueden aumentarlo?

¡Invirtiendo cada día!

Invertimos en nuestro matrimonio por medio de...

- ▶▶ Las expresiones de afecto.
- ▶▶ Las pequeñas cortesías y los actos de amabilidad.
- ▶▶ Las palabras cariñosas.
- ▶▶ El apoyo que brindamos a nuestro cónyuge al enfrentar las vicisitudes cotidianas.

Y también invertimos cuando...

- ▶▶ Aceptamos a nuestro cónyuge tal como es.
- ▶▶ Tratamos a esa persona con respeto y consideración.
- ▶▶ Valoramos el aporte que hace a nuestra relación.
- ▶▶ Estamos ahí cuando esa persona más nos necesita.

*¿Qué puedo hacer yo hoy
para fortalecer el capital de mi matrimonio?*

* Scott Stanley, *The Heart of Commitment* [El corazón del compromiso] (Nashville, Tennessee: Thomas Nelson, 1998), pp. 118-123.



**«No siempre me gustas,
pero siempre te amo».**

Terry Graves

¿Encierra este lema una **contradicción**? En realidad, no; tiene perfecto sentido si recordamos que el **amor** es una **decisión**.

Bethany y Charles estaban casados desde hacía doce años. Un día Bethany fue a visitar a su madre por unos días y Charles pensó dar a su esposa una sorpresa limpiando el estacionamiento de la casa. ¡Una gran idea! ¿Lo fue realmente?

Bien, Charles llevó a cabo su plan y, de verdad, el estacionamiento quedó reluciente. Revisó todo lo que había, organizó lo que él consideró que valía la pena conservar y botó lo que pensó que era pura basura. Damas, ya ustedes se percataron del problema, ¿no es así?

Cuando Bethany regresó a casa, Charles apenas podía contener la emoción de mostrar a su esposa el trabajo que había llevado a cabo. Al principio, ella sonrió, e incluso aprobó de manera enfática los esfuerzos de Charles. Sin embargo, al revisar con más detalle las cajas recién organizadas se percató de que la caja con los recuerdos de su escuela secundaria no estaba por ninguna parte.

—¿Dónde colocaste mi caja con mis recuerdos de la secundaria?

Charles guardó silencio, pero la expresión de su rostro no podía ocultar la respuesta. ¡Se parecía a la clásica expresión del animalito que se atraviesa de noche en medio de la carretera!

—Charles, ¿colocaste esa caja adentro o la pusiste en el ático?

Otro silencio, seguido de inmediato por palabras entrecortadas.

—¿Te refieres a una caja etiquetada «Escuela secundaria» que estaba llena de cosas viejas?

—¿Cosas viejas?

Yo puedo resolver amar
a mi pareja incluso
en esos momentos
en los que no «sienta»
que la amo.

La voz de Bethany resonó aproximadamente media octava más alta y veinte decibeles más fuerte que de costumbre.

—Bueno... supongo que no se trataba de cosas viejas... pero... ¿De verdad querías conservar esos cachivaches?

Para ese momento ya Charles se había dado cuenta de que estaba en serios problemas.

—¿Cachivaches? Pues, ¡sí! Sí quería conservar esos «cachivaches» durante una buena parte de mi vida.

En ese punto Bethany comenzó a quebrantarse. Su voz temblaba de la emoción.

—No tenía idea de... —respondió Charles—. Quiero decir que no sabía... Lo siento mucho. Pensé que era basura y lo boté.

—¿Lo botaste? ¿Cómo puedes botar mis cosas sin siquiera preguntarme? ¿Qué estabas pensando?

Bethany estaba sollozando. Dio media vuelta y se fue a su cuarto a llorar.

Un par de horas más tarde, Charles se atrevió a entrar al cuarto. En ese momento se le veía a la defensiva y verdaderamente compungido. Tímidamente, preguntó:

—¿Todavía me quieres?

—Sí, te quiero. ¡Solo que en este momento no me gustas «mucho»!

Por muy desagradables que esas palabras le hayan sonado a Charles en ese instante, expresaron en realidad un **aspecto muy saludable de una relación amorosa**. El amor de Bethany no era un simple sentimiento. Los sentimientos van y vienen. Incluso el hecho de que nos guste alguien puede variar dependiendo del estado emotivo de la persona, o como producto de una crisis momentánea. El **verdadero amor**, sin embargo, **es una decisión**. Tomamos la decisión de amar a pesar de cómo nos sentimos en ese momento.

Si usted se cuenta entre los millones de personas para quienes el amor es básicamente un asunto emocional, ¡está perdiendo de vista un aspecto vital del matrimonio! ¡Así es! Las emociones van y vienen. Por lo general, cuando



nuestro cónyuge se molesta por algo malo que hemos hecho, no sentimos que nos ama. ¿Pero es así? Muchos lo creen. Sin embargo, desde la perspectiva del amor como una decisión yo puedo resolver **amar a mi pareja incluso en esos momentos en los que no «sienta» que la amo**. Puedo recordar mi compromiso de amarla y concentrarme en ese hecho, en lugar de pensar que en ese momento no «siento» que la amo.

Por supuesto, también a mí **me beneficia** saber **que mi pareja haya decidido amarme**. Si mi cónyuge solo me ama cuando «siente» la emoción de amar, entonces sucederá que en muchas ocasiones pensaré que no me ama. Por otra parte, cuando entendemos el amor como una decisión, sabré de antemano que esa persona me ama aun cuando en ocasiones yo no le guste «mucho». Es mejor confiar en la decisión de amar que en los sentimientos de amor.

Ahora bien, no nos equivoquemos. Las personas que han decidido amar también sienten que aman. Lo que ocurre es que, aunque sus **sentimientos** puedan **variar**, su **decisión** de amar permanece **inalterable**.

Por todo lo dicho, tome la resolución y dígame: «He decidido amar a mi cónyuge incluso en los momentos en los que no me guste mucho». Este hecho hará de usted un amante más confiable.



«He decidido que de ahora en adelante seguiré siempre a tu lado durante los próximos ochenta y cinco años».

Susan Gutwa

Cuando tomamos la **decisión** de amar, también de manera implícita estamos decidiendo **permanecer** en la relación. Estamos diciendo que queremos seguir juntos para cubrir la distancia completa. Esta es la idea que Susan expresa en su lema. Cada día los esposos Gutwa se prometen uno al otro: «He decidido que de ahora en adelante segui-

ré siempre a tu lado durante los próximos ochenta y cinco años». El hecho de repetir esta promesa cada mañana significa que el período de ochenta y cinco años se renueva cada día.

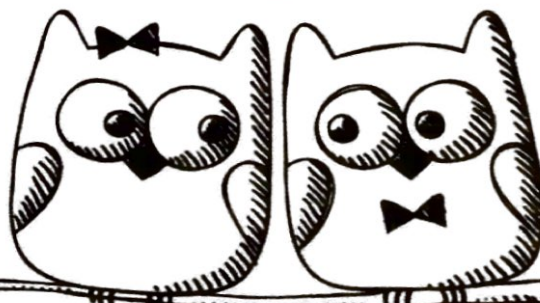
¿No es agradable para usted saber que su cónyuge no lo va a abandonar cuando las cosas se compliquen? ¿No es alentador saber que, incluso cuando haga cosas que luego lamente, su pareja no lo va a dejar? Cuando **ambos** cónyuges tienen la **seguridad** de que su **compromiso** es **a largo plazo**, este hecho les brinda **seguridad y tranquilidad**.

Sabemos de parejas que amenazan con dejarse cada vez que enfrentan desacuerdos. Hemos visto a cónyuges darse uno al otro la espalda al enfrentar situaciones difíciles. No puede existir ningún sentido de seguridad en un matrimonio en el que estén latentes esas amenazas. El sentido de seguridad solo existe cuando marido y mujer se comprometen a permanecer juntos y buscar solución a sus problemas.

Por ejemplo, Clyde y Eleanor entendieron que el matrimonio se fortalece cuando los cónyuges visualizan su relación a largo plazo. Conocí a esta pareja [Mike es quien habla] cuando ya llevaban cincuenta y siete años casados. Esos años, sin embargo, parecían haber llegado a su fin porque Clyde se mantenía con vida gracias al soporte vital que estaba recibiendo en la unidad de cuidados intensivos.

Yo estaba trabajando como capellán de un hospital en Fort Worth, Texas, cuando una noche se me pidió que me presentara en el hospital. Eleanor y una hija estaban al lado de la cama de Clyde. Se veía claramente que solo viviría poco tiempo.

Al conocer un poco de la vida de Eleanor, ella me contó cómo había conocido a su esposo. Una sobrina estudiaba en ese tiempo en una



escuela primaria en el centro de Fort Worth. Un diciembre Eleanor asistió a un programa de Navidad en la escuela. Allí conoció al maestro de su sobrina, un joven apuesto llamado Clyde.

Clyde y Eleanor quedaron «flechados» de inmediato; y cuando el programa terminó, Clyde se ofreció para acompañar a Eleanor en el camino de regreso a su casa. Ella aceptó con cierta timidez y en pocos segundos ya estaban bajo el encanto de la noche decembrina. Ella recuerda que era una hermosa noche de luna llena.

—Nos sentamos en el borde de la acera a contemplar la luna. ¡Y ese fue el punto de partida!

Se casaron poco tiempo después, y juntos enfrentaron los desafíos de la Gran Depresión. Eleanor trabajaba como enfermera en el Hospital Harris, en el centro de la ciudad. También tenía un pequeño terreno que luego convirtieron en un huerto familiar. Con las exiguas entradas de sus salarios más la ayuda del huerto, se las arreglaron para sobrevivir durante aquellos difíciles años.

Hacia finales de la década de los años treinta, recibieron la bendición del nacimiento de una bebita. Aunque esto significaba una nueva carga sobre sus ya limitadas finanzas, Clyde y Eleanor continuaron trabajando como equipo, e ideando nuevas maneras de economizar.

Los años dejaron en su estela altos y bajos, pérdidas, tristezas, adversidades y dificultades de toda clase. Sin embargo, Clyde y Eleanor resolvieron que se manten-



drían juntos en las buenas y en las malas. Habían prometido: «Otros ochenta y cinco años», y esa promesa los había ayudado a prevalecer.

Mientras ella compartía su experiencia conmigo, notamos un cambio en la respiración de Clyde. Al poco rato, Clyde había exhalado su último suspiro. De manera tierna, Eleanor sostuvo su mano sin vida. Elevamos una oración y permanecemos en silencio por un tiempo.

Finalmente, la hija de Eleanor habló:

—Mami, deberíamos ir a casa ahora. Hay muchas cosas que debemos hacer y tú necesitas descansar.

Eleanor, sin embargo, no podía dejar a Clyde. Allí permaneció con la mirada fija en el amor de su vida. Parecía que no podía soltar su mano. Entonces su hija insistió una vez más. Eleanor dudó.

—¿Por qué no traes el auto al frente del hospital —sugerí a la hija—, y yo me encargo de llevar a tu madre?

Estuvo de acuerdo y me dejó con Eleanor.

—Es difícil dejarlo aquí, ¿no es así? —añadí.

—Sí —respondió ella—. Creo que debimos haber peleado más. Así me sería más fácil dejarlo.

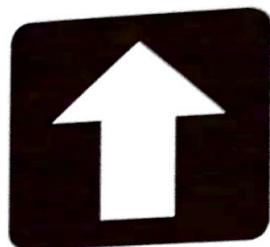
—No lo creo —le dije—. Pienso que cuando las parejas pelean más, ese hecho los deja con más remordimientos, y eso es más difícil de sobrellevar.

—Bueno, de eso sí estoy segura —replicó Eleanor—. No queda ningún remordimiento. Cincuenta y siete años juntos y ni un solo remordimiento.

Esta es la clase de matrimonio que resulta cuando los cónyuges visualizan su relación a largo plazo. El punto focal no se establece en los altos y bajos del momento. Lo que cuenta es la **visión de largo alcance**.

Si usted desea un matrimonio que supere la prueba del tiempo, no concentre su atención en el presente. Piense en que permanecerá al lado de su pareja ¡durante los próximos ochenta y cinco años!

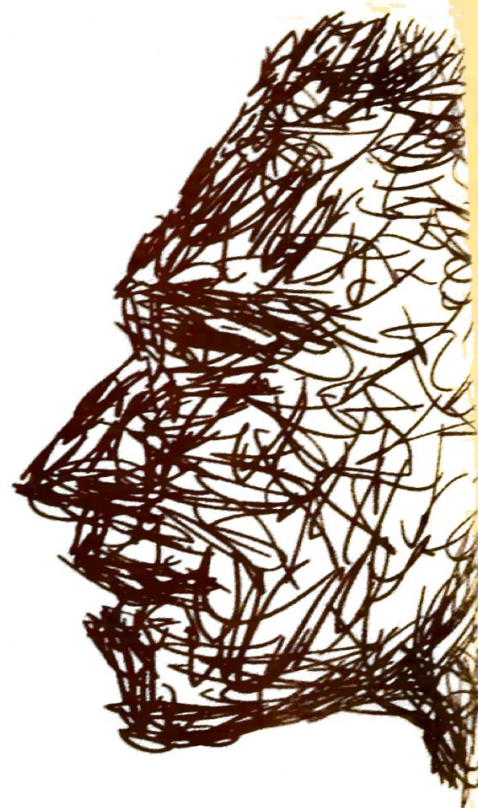
Cuando ambos cónyuges
tienen la seguridad
de que su compromiso
es a largo plazo,
este hecho les brinda
seguridad y tranquilidad.



«Nunca intentaré “arreglarte” o cambiarte».

Mike y Gayle Tucker

Muy a menudo alguien se nos acerca con el siguiente pedido: «¿Cómo puedo lograr que mi cónyuge cambie?». En honor a la verdad, esa no es la pregunta correcta. La **pregunta correcta** es: «¿Qué necesito cambiar yo?». Otra persona nos dice: «Estoy orando para que mi cónyuge cambie». Nuestra respuesta en tales casos es: «Cambie esa oración de modo que diga: “Dios, por favor cámbiame de modo que yo llegue a ser la clase de esposo(a) que tú quieres que sea”». Aunque se puede entender el deseo de que un cónyuge cambie, el intento de cambiarlo es por lo general una tontería ya que **el único** ser humano en este mundo **a quien uno puede cambiar es a uno mismo.**



La realidad es que usted no puede cambiar la forma de ser de su pareja, y a menudo los **intentos** de hacerlo producen **efectos negativos**. Entre los posibles efectos negativos, por ejemplo, está el hecho de que intentar que nuestro cónyuge cambie puede causar resentimientos.

Se ha dicho que «un amigo es alguien que siempre se alegra de verte y que no ha hecho planes para mejorarte». Los mejores matrimonios están basados en este tipo de amistad. La amistad que dice: «He decidido aceptarte tal como eres, con defectos incluidos».

Adoptar este lema —«Nunca intentaré “arreglarte” o cambiarte»— también significa que **usted aceptará** que las **decisiones de su cónyuge**, así como **sus preferencias** y **sus relaciones**, pueden diferir de las suyas.

Este hecho lo hemos visto en nuestro matrimonio. Para Gayle este lema significa que ella debe confiar en la manera como Mike se relaciona con nuestras hijas. Su manera de relacionarse con ellas es diferente de la de Gayle, y eso está bien. Esa es la responsabilidad de Mike. Para Mike significa, por ejemplo, que él debe confiar en la manera como Gayle cuida de su apariencia personal. No es la responsabilidad de Mike velar porque Gayle se mantenga en su peso. Lo que sí incumbe a Mike es amar y animar a Gayle.

Lo que estamos tratando de decir es que usted debe confiar en que su cónyuge se encargará de sus propios asuntos en tanto que usted velará por los suyos. En todo caso, cada uno ha de mostrar respeto al otro al demostrarle que cree que puede manejar responsablemente su vida, a su manera y a su ritmo. Decida que usted será quien cambie, mientras confía en que su pareja hará otro tanto.

Decida que usted será
quien cambie, mientras confía
en que su pareja hará otro tanto.



¿Quién debe cambiar?

Cuando usted intenta cambiar a su cónyuge, el mensaje que le está enviando es este:

- ▶▶ «No estás a la altura».
- ▶▶ «Soy superior a ti y, por lo tanto, debo cambiarte».
- ▶▶ «Los problemas que existen en nuestra relación son culpa tuya».

La verdad es, sin embargo, que la mayoría de los cónyuges que están intentando cambiar el modo de ser de su pareja lo que están diciendo con su actitud es que **no quieren admitir que ellos mismos tienen problemas**, o que no quieren enfrentar esos problemas. Claro, es más fácil hablar de los problemas del cónyuge que admitir que uno mismo necesita cambiar en algunos aspectos.

Cuando, por otra parte, usted pone a un lado los intentos de cambiar a su pareja, el mensaje que le está enviando es otro, muy diferente. Es el mensaje que le dice:

«Te respeto y confío en que estás tratando de ser la mejor clase de esposa/esposo que puedas llegar a ser. Aceptaré la responsabilidad de responder por mi propia conducta de la misma manera que tú respondes por la tuya».

Esta actitud lo libera a usted para concentrar su atención en la única persona a la que puede cambiar; es decir, ¡usted mismo!

**«¡Nunca más haré eso otra vez!»**

Anónimo

Cuando le pedimos a la gente que compartieran con nosotros sus lemas en nuestra página de *Facebook*, un amigo que prefirió mantenerse en el anonimato nos envió este: «¡Nunca haré eso otra vez!». Por supuesto, lo dijo, al menos en parte, como broma, pero como dice el viejo adagio: «Muchas verdades se dicen primero en broma».

Este amigo tuvo un matrimonio muy turbulento y finalmente se divorció. Los detalles de esa experiencia, que solo él y su excónyuge conocen, le enseñaron a nuestro amigo por lo menos una cosa: ¡No se quiere casar otra vez!

Y aunque usted no lo crea, este es un buen lema para cualquier matrimonio. Si más gente lo adoptara, la realidad es que habría menos cónyuges infelices y menos divorcios. Si usted sabe que su riesgo de divorciarse es elevado, no se case.

Hay toda una constelación de factores que convierten a una persona en candidata de alto riesgo para un matrimonio saludable. Un pasado negativo, problemas de salud, problemas financieros, desórdenes de personalidad, y otros factores, pueden convertir la relación en una verdadera pesadilla para ambos. En este caso, es mucho mejor tomar una decisión como la de nuestro amigo: «Nunca me casaré», o «No me casaré de nuevo».

Las razones que nuestro amigo pueda tener para adoptar este lema son suyas y solo suyas. Nosotros no sabemos exactamente cuáles son. Lo que sí sabemos es que tienen su base en un razonamiento sano. Si usted aún no se ha casado, necesita saber si es un factor elevado de riesgo para un buen matrimonio. Si lo es, entonces no debiera casarse. O postergue la decisión hasta que los factores de riesgo sean mínimos.

Si usted representa un factor de riesgo, y ya ha contraído matrimonio, resuelva introducir en su vida los cambios necesarios que hagan de usted un mejor cónyuge.

Coloque su matrimonio
en el tope

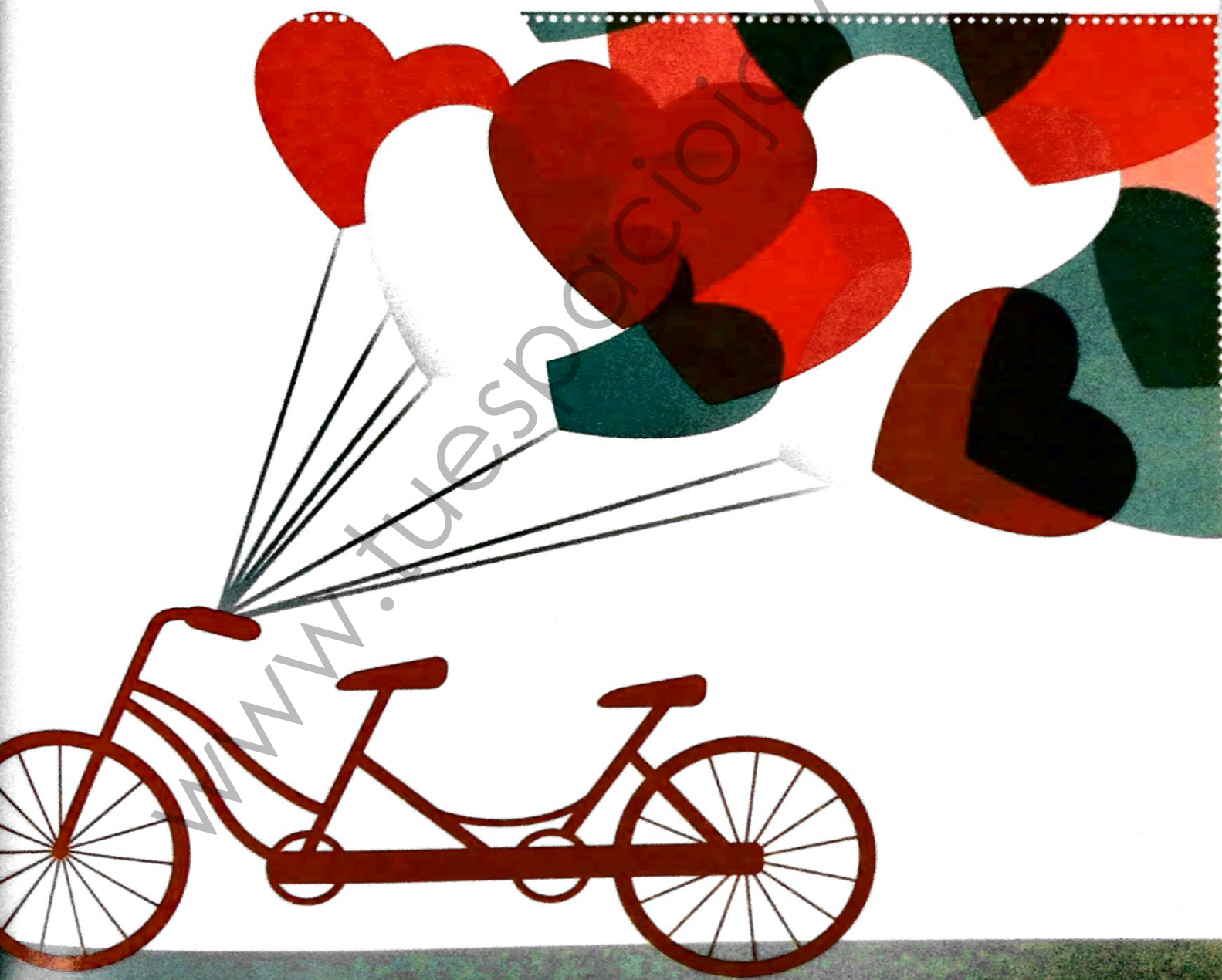
de sus prioridades.

Haga lo que sea necesario
con tal de que funcione.

Es asunto de decidir.

Si su **empleo** actual está interfiriendo con su matrimonio, entonces piénselo bien, y ore pidiendo a Dios dirección en torno a la posibilidad de cambiar de trabajo. Si trae un **pesado «lastre psicológico»**, que convierte su matrimonio en una carga, busque ayuda para enfrentar esas dificultades y resolverlas. Coloque su **matrimonio** en el **tope** de sus **prioridades**. Haga lo que sea necesario con tal de que funcione. Es asunto de decidir.

Si usted aún no se ha casado, y se está dando cuenta de que representaría un elevado factor de riesgo, adopte el lema de nuestro amigo, o uno similar. Por ejemplo: «Nunca haré eso otra vez», o «He decidido no hacer eso hasta que yo llegue a ser una buena pareja para mi futuro cónyuge».



CUESTIONARIO

SECCIÓN 1. «Decisión»

PÁGINAS 13-51

Las respuestas correctas y su evaluación
las encontrará en la página 140.

Indique si es verdadero o falso

MARQUE ASÍ



LA RESPUESTA CORRECTA

VERDADERO

FALSO

1. Para una buena relación conyugal hay que tomar decisiones positivas al menos una vez a la semana.
2. El verdadero amor es una profunda emoción.
3. El amor es más bien una decisión.
4. Podemos asimismo decir que es una elección.
5. De los patrones disfuncionales de comunicación que identificaron Markmann y Stanley uno fue la «interpretación resolutive».
6. La actitud defensiva favorece la intimidad conyugal.
7. La familia de Mike Tucker se parecía a la de *Los Simpson*.
8. En su propio hogar cada uno de sus miembros debiera sentirse completamente seguro y aceptado.
9. Uno de los patrones de una comunicación negativa es el «efecto espiral», es decir cuando se responde negativamente a todo lo que el otro cónyuge indica o propone.
10. En una discusión lo mejor siempre es quedarse callado aunque nuestro cónyuge nos esté atacando.



Rellene los espacios en blanco

11. Tener buena voluntad significa que nunca heriré a mi pareja de manera _____, y que desearé lo _____ tanto para ella como para mi matrimonio. También significa que estaré dispuesto a hacer _____ para tomar en cuenta a mi cónyuge.

Y ahora vamos a repasar los lemas de este capítulo rellenando asimismo los espacios en blanco:

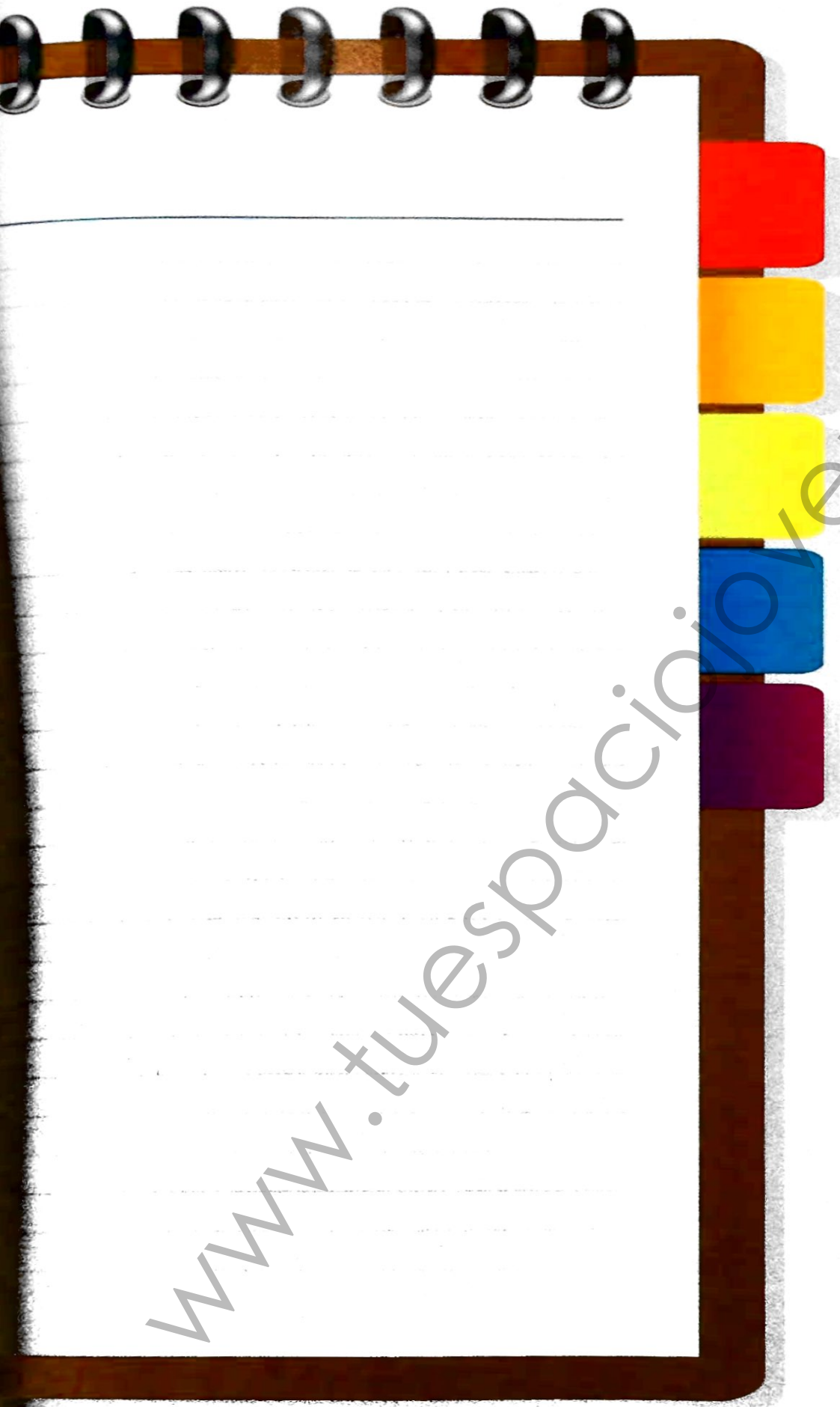
12. «Nunca te heriré a _____».
13. «Nuestra actitud será siempre de buena _____».
14. «Yo estaría loco si te dejara... y tú _____».
15. «Yo me casaría _____ contigo».
16. «Lo mío es tuyo. Lo tuyo es _____... Y no importa lo que suceda, será _____ así».
17. «El _____ "Garvin"».
18. «La vida es una _____, y tú y yo somos compañeros de _____».
19. «Tú y yo somos _____; los únicos _____».
20. «Prefiero ser _____ contigo, que _____ sin ti».
21. «No siempre me _____, pero siempre te _____».
22. «He decidido que de ahora en adelante seguiré _____ a tu lado durante los próximos ochenta y cinco _____».
23. «Nunca intentaré "_____ " o cambiarte».
24. «Nunca más _____ eso otra vez».



Resuma en menos de 30 palabras

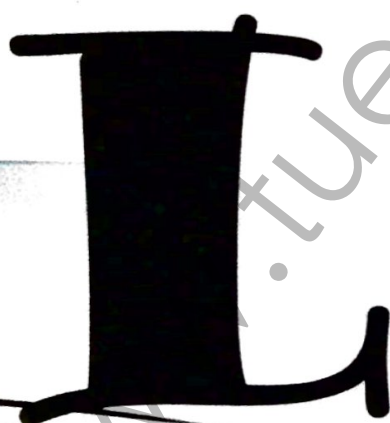
lo que le ha parecido más significativo
y útil para su vida personal y su relación
de pareja de todo lo aprendido en la primera
sección de 35 LEMAS PARA PAREJAS FELICES.







2 CONEXIÓN



A PELÍCULA *Shall We Dance* [¿Bailamos?] narra la historia de John y Beverly Clark, una pareja que llevaban casi veinte años casados, pero con un matrimonio que había caído en algo así como una rutina. En un momento dado, Beverly (representada por Susan Sarandon) comienza a reflexionar en el significado del matrimonio. Dice:

Necesitamos un testigo en nuestra vida. Hay varios miles de millones de habitantes en este planeta... Quiero decir: ¿Qué significa realmente la vida de cada uno? En el matrimonio prometes cuidar del otro en todo,

en lo bueno y en lo malo, en lo excepcional y en lo cotidiano... En todo, todos los días y a todas horas. Es como si dijeras: «Tu vida no va a pasar inadvertida porque yo me fijaré en ella. Tu vida no va a quedar sin testigo porque yo seré tu testigo».

Beverly pone de manifiesto lo que todos necesitamos: un testigo. Queremos que nuestra vida cuente, y queremos que alguien lo note. Es decir, necesitamos *conexión*.

Cuando pedimos a las parejas en nuestros seminarios que compartan con nosotros sus lemas, observamos cómo la necesidad de «conexión» aflora en muchas de las respuestas. Es cierto, las experiencias son diferentes, las palabras son diferentes, pero en el fondo muchas parejas han llegado a la misma conclusión: Quieren estar conectados uno al otro y lo necesitan. Los lemas que compartieron son la expresión —y un recordativo personal— de esta realidad: La satisfacción en la vida y el sentido de realización personal se fortalecen con la convicción de que formamos parte de la vida de otro ser humano.

Por cierto, los expertos han confirmado lo que estas parejas han expresado. En su libro *How to Improve Your Marriage without Talking About It* [Cómo mejorar su matrimonio sin tener que hablar de ello], los doctores Steve Stosny y Patricia Love hablan de todo lo bueno que ocurre cuando cada cónyuge siente que forma parte de la vida de su pareja, y de los desastrosos resultados que sobrevienen cuando no existe tal nexo. Y aquí vienen las buenas noticias: El **sentido de conexión** es un *ideal* que las **parejas pueden elegir, practicar y nutrir**. Stosny y Love afirman: «Para lograr que la relación llegue a un nivel que trascienda las palabras, la pareja ha de nutrirla cada día por medio de *pequeños momentos* de conexión».

Cuando los cónyuges se sienten conectados uno al otro, y fortalecen ese vínculo con regularidad, con esa actitud están abriendo las puertas para que su relación florezca también en otros aspectos. La comunicación fluye, se acepta con más facilidad que haya diferencias de personalidad u opinión, están más dispuestos a tener intimidad física, y

La satisfacción en la vida y el sentido de realización personal se fortalecen con la convicción de que formamos parte de la vida de otro ser humano.

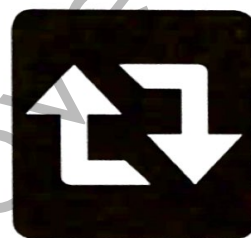
la resolución de conflictos se transforma en una labor de un equipo en lugar de ser el campo de batalla para determinar quién ejerce el control.

LA CONEXIÓN POR MEDIO DE LA BONDAD

Entonces, ¿cómo pueden las parejas alimentar ese sentido de conexión? De acuerdo a los lemas que hemos compartido aquí, muchas parejas lo logran al procurar de una manera reiterada mostrar amor y aprecio uno por el otro. Linda Lauterbach lo expresa así:

«Sé amable. ¡Vale la pena!»

Linda Lauterbach



No puedo evitar una sonrisa cuando leo este lema de Linda. [Gayle es quien habla ahora.] Somos amigos de Linda y de su esposo Bob desde hace muchos años. Juntos, hemos compartido muchas de las cosas buenas de la vida. Cuando nos da por hablar del matrimonio, Linda y yo bromeamos diciendo que los dos tenemos el secreto para que nuestros matrimonios funcionen. Mirando a Mike y a Bob, decimos: «Sé amable. ¡Vale la pena!».

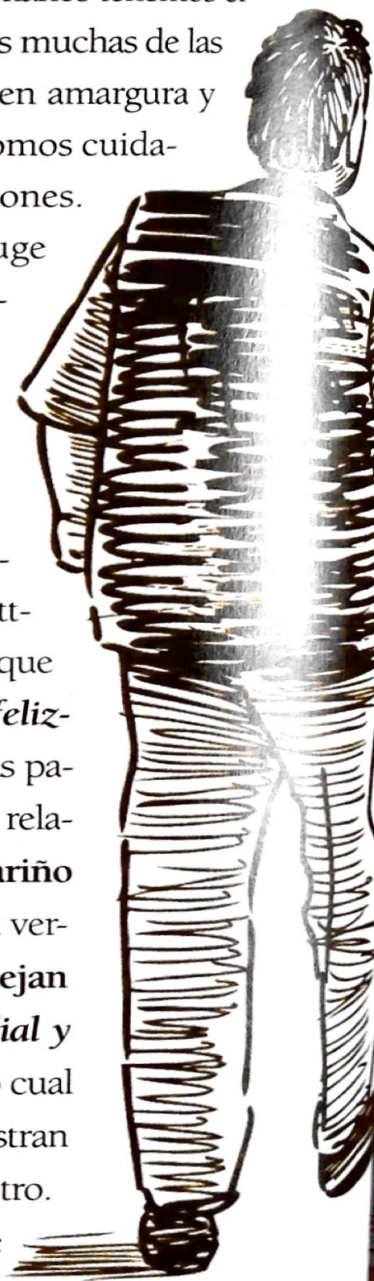


¿Estamos tratando a nuestro cónyuge con bondad y respeto? Si no lo estamos haciendo, ¿cómo podemos esperar ser tratados de esa misma manera?

El presentador y humorista Mark Gungor está de acuerdo. Él dice: «Sé amable con la muchacha». Entonces, ¿es tan fácil como eso? El hecho es que hay mucha sabiduría en esta breve recomendación: «Sé amable». Mientras usted crecía, seguramente la escuchó a menudo y en diferentes formas. Es la esencia de la Regla de Oro: «Trata a los demás como te gusta que ellos te traten a ti». «Sé amable» Ya lo decía el Sabio: «La respuesta amable calma el enojo» (Proverbios 15: 1). O como dice la sabiduría popular: «Se capturan más moscas con miel que con vinagre». Así que, es muy sencillo. Pues eso: Seamos amables.

Aunque es verdad que las relaciones humanas son complejas, también lo es que en nuestras manos tenemos el poder para eliminar de esas relaciones muchas de las actitudes desagradables que producen amargura y separación. Lo podemos lograr si somos cuidadosos con nuestras palabras y acciones. ¿Estamos tratando a nuestro cónyuge con bondad y respeto? Si no lo estamos haciendo, ¿cómo podemos esperar ser tratados de esa misma manera?

En su obra, *Ten Lessons to Transform Your Marriage* [Diez lecciones para transformar su matrimonio], John y Julie Gottman hablan de dos sencillas verdades que ellos han descubierto en las **parejas felizmente casadas**. La primera es que estas parejas actúan como **buenos amigos**. Su relación se caracteriza por el **respeto**, el **cariño** y la **ternura** y la **empatía**. La segunda verdad consiste en que estas parejas **manejan sus diferencias de una manera cordial y positiva**. Incluso cuando discuten —lo cual es inevitable—, las parejas felices muestran una tierna consideración uno hacia el otro. Así que, ahí está. Los expertos están de acuerdo con el lema de Linda: «Sé amable. ¡Vale la pena!».



Dos verdades «sorprendentemente sencillas»

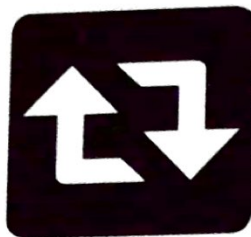
Durante más de treinta años John y Julie Gottman han estado investigando científicamente los factores que afectan negativamente la vida conyugal y cómo prevenirlos. Nadie duda de que hayan logrado lo que se proponían, pues ellos y sus colegas de la Universidad de Washington, en Seattle, han logrado predecir con más de un 90% de precisión qué parejas permanecerán unidas o cuáles se divorciarán. Además, un 86% de las parejas que han asistido a sus seminarios han «logrado un progreso significativo» al enfrentar conflictos en los que habían llegado a un punto muerto. Ahora bien, ¿quiere usted saber cómo estos dos expertos resumen «en dos palabras» sus más de treinta años de investigación? Por medio de dos verdades «sorprendentemente sencillas». En opinión de ellos las parejas felizmente casadas...

1. **Se tratan entre sí como buenos amigos.** Se respetan, se muestran afecto, **tratan de entender** el punto de vista del otro, **prestan mucha atención** a lo que está ocurriendo en la vida de su pareja y **se sienten «emocionalmente conectados»**.
2. **Manejan sus diferencias de una manera cordial y positiva;** es decir, admiten que **los problemas** en la vida matrimonial **son inevitables**, y que **algunos** de esos problemas **no tienen solución**. Más importante aún, cuando se proponen resolver los que sí tienen solución, trabajan como un equipo, escuchan respetuosamente el punto de vista del otro y buscan soluciones que funcionen para ambas partes.*

*Dos verdades sencillas, ¿verdad?
De hecho, ¡sorprendentemente sencillas!
¿Qué tal si, como pareja, intentan
ponerlas en práctica desde ahora mismo?*

* John M. Gottman, Julie S. Gottman y Joan DeClaire, *10 Lessons to Transform Your Marriage* [Diez lecciones para transformar su matrimonio] (Nueva York: Crown Publishers, 2006), pp. 1-4.





«Hoy voy a ser la primera persona en decirte que nadie en el mundo te ama más que yo».

Cathy y Jerry Ludgate

«Yo te quiero más».

Dave Upham

Algunos de los lemas que hemos recibido detallan aún más el principio de la conexión al enfatizar el poder de las palabras. Incluso algunas parejas los presentan con un toquecito de competencia.

Es propio de la naturaleza humana querer superar al otro; elevar de alguna forma nuestro estatus al querer tener la razón, ser los primeros, ser los mejores. Estos lemas, sin embargo, tienen la capacidad de invertir esa tendencia. Quizás valga la pena examinar este hecho.

¿Qué pasaría, por ejemplo, si yo tratara de superar a mi cónyuge en expresiones de amor? ¿Si tratara de dar el cien por ciento de mí al hablar palabras amables?

Tome la decisión de hoy amar
abnegadamente a su cónyuge.
Amarlo más intensamente
de lo que lo amó ayer.



¿Y qué ocurriría si resolviera dar seguimiento a esa actitud poniendo en práctica, de manera genuina, ese amor? Pues, este es el principio que subyace a estos lemas. Tome la decisión de hoy amar abnegadamente a su cónyuge. Amarlo más intensamente de lo que lo amó ayer.

También forma parte de la naturaleza humana que seamos **atraídos** hacia **personas que nos valoran y nos quieren**. Si nuestro objetivo es establecer una conexión con nuestro cónyuge, este principio desempeña una función determinante en ese sentido. Al explicar el porqué de su lema, Jerry dijo lo siguiente: «Este lema me recuerda que mi cónyuge me tiene en mayor estima que a cualquier otra persona».

Recordemos que un **lema** es una *frase breve que se repite con frecuencia y que sirve como principio orientador para la pareja*. Cuando esas palabras afectuosas se expresan en forma de lema, este hecho hace que esas palabras sean más que simples frases habituales que los cónyuges comparten y que fácilmente pueden devenir en tópicos. Funcionan como la **expresión de un principio** que ha sido **cuidadosamente seleccionado**; y transmiten un profundo significado cuando son expresadas e interpretadas, porque sirven como un **recordativo constante** de la íntima conexión que existe entre ellos. Como resultado, esas mismas palabras se convierten en una fuerza que gobierna la conducta en la relación.

Si Jerry sabe que Cathy lo tiene en alta estima; si sabe que ella lo quiere, lo respeta y que ve lo mejor de sus cualidades, por supuesto que él querrá estar cerca de ella. ¡Cómo no va a querer! Cathy, por su parte, consciente de que ella es altamente valorada, amada y apreciada, de igual manera va a desear estar cerca de Jerry. ¡Qué regalo tan valioso están recibiendo! Cada uno sabe que su cónyuge lo tiene en mayor estima que a cualquier otra persona.

Hay otro secreto que explica el éxito del lema de Jerry y Cathy; un secreto del que quizás ellos mismos no se han percatado: su sentido de oportunidad es perfecto. Al comienzo del día, cada uno de ellos trata de «ser el primero»

Las emociones
positivas estarán
edificándose las unas
sobre las otras,
como si fueran olas.

en expresar su amor al otro. Esto quiere decir que eso es lo primero que hacen en la mañana. Al prescribir su «Fórmula para amar con poder», diseñada para parejas, Steven Stosny y Patricia Love hablan de esto en *How to Improve Your Marriage without Talking About It* [Cómo mejorar tu matrimonio sin tener que hablar de ello]. Allí ellos afirman que el **amanecer es uno de los cuatro momentos cruciales** del día cuando la conexión en la pareja tiene mayor significado.

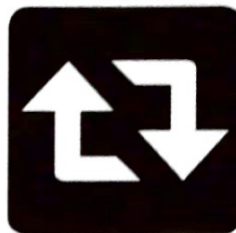
Según Stosny y Love, las investigaciones indican que las emociones de bajo nivel de excitación tienden a estimularse unas a las otras. Si usted comienza el día con una emoción positiva (por ejemplo, diciendo a su pareja: «Hoy eres la persona más amada en el mundo»), ya habrá preparado el escenario para que aparezca otra emoción positiva, y otra. Es decir, las emociones positivas estarán edificándose las unas sobre las otras, como si fueran olas.

Así que, Jerry y Cathy, ¡que siga la competencia!



«¡Cariño mío!» “¡Mi bebé!”»

Susan y Thomas Gutwa



Así comienzan las conversaciones entre Susan y Thomas. Puede ser que así sea después de un día extenuante. Ella dice: «¡Cariño mío!», y él responde: «¡Mi bebé!». A veces sucede cuando se envían un breve mensaje de texto, o justo cuando necesitan escuchar la voz del otro. En cualquier caso, no importa en qué momento del día ocurra, este breve intercambio por lo regular resume lo que es su relación. Es su lema. «Somos **los mejores amigos el uno del otro**», dice Susan, «y le damos gracias a Dios por haber unido nuestras vidas».

«Soy una mejor persona cuando estás a mi lado».

Dawn B. Campos



Cuando le pedimos a Dawn que compartiera con nosotros su lema matrimonial, ella recalcó la importancia de **mostrar aprecio** a su pareja. ¡Qué concepto tan interesante! El lema de Dawn no se centra en lo que su esposo hace o deja de hacer. No habla de lo mucho que a ella le gustan sus acciones, o si él la hace feliz. Es, más bien, un recordativo que dice que el matrimonio es una relación profunda que afecta lo que somos en lo más íntimo de nuestro corazón.

Las **parejas inteligentes** pasan muy poco tiempo tratando de determinar si en realidad se casaron con la persona adecuada. Concentran su atención en intentar **ser**

la persona correcta. Es un descubrimiento fabuloso el que hacemos cuando nos damos cuenta de que Dios nos ha dado el regalo de una relación que nos puede ayudar en ese sentido. El matrimonio nos coloca en estrecho contacto con otro ser humano y, por así decirlo, nos asigna nuestras «tareas» para cada día, algo así como nuestra ronda de «ejercicio físico», en materia de

- ✓ comprensión y tolerancia,
- ✓ solidaridad y cooperación,
- ✓ generosidad y desprendimiento.

En resumen, hace de nosotros mejores personas.

Hay, además, otro maravilloso aspecto en el lema de Dawn. Se trata del hecho de **reconocer el valor** de nuestro cónyuge.

Hay en la vida de cada uno de nosotros gente que valoramos. Se trata de personas que nos enseñan, nos hacen pensar, nos elevan, nos hacen mejores. También nos inspiran, nos ennoblecen

y nos capacitan para ser más

de lo que seríamos sin su

ayuda. Este es precisamente

el objetivo del matrimonio



«Más valen dos que uno»

Dios permite que seamos atraídos uno al otro para nuestro beneficio mutuo. Como resultado, pasamos toda la vida inspirándonos uno al otro, y creciendo. Juntos, llegamos a ser mejores de lo que podríamos llegar a ser si permaneciéramos solos. El libro de Eclesiastés, en el capítulo 4, expresa esta idea de una manera muy gráfica:

*Más valen dos que uno,
porque obtienen más fruto
de su esfuerzo.*

*Si caen, el uno levanta al otro.
¡Ay del que cae
y no tiene quien lo levante!*

*Si dos se acuestan juntos,
entrarán en calor;
uno solo ¿cómo va a calentarse?*

*Uno solo puede ser vencido,
pero dos pueden resistir.*

*¡La cuerda de tres hilos
no se rompe fácilmente!*

ECLESIASTÉS 4: 9-12



En nuestros seminarios «“Locos” por el matrimonio», a menudo desafiamos a las parejas a mirarse uno al otro a través de los ojos de Dios, a pedirle al Padre celestial que les dé el don de su visión, su manera de ver las cosas. Realizado con la debida seriedad, este ejercicio tiene un impacto permanente en los cónyuges porque cada uno debe reconocer la realidad de la identidad de su pareja: ¡Cada uno está casado con un hijo de Dios!

Susan asistió a uno de nuestros seminarios y más tarde contó su experiencia:

«Una de las cosas que más me impactó del seminario “Locos” por el matrimonio” fue la idea de ver a mi cónyuge a través de los ojos de Dios. Decidí poner en práctica esta recomendación, así que empecé por pedirle a Dios que me mostrara la forma como él veía a mi esposo. ¡Y lo hizo! Al principio, comencé a ver a Eric como un hijo de Dios, y todo lo que eso significa. Dios lo ama tiernamente, así como yo amo a mis hijos. Él ve su valor, entiende sus debilidades y desea protegerlo. Dios verdaderamente disfruta al estar con él. Al ver a mi esposo de esta manera, me sentí avergonzada por los momentos en los que he visto en él alguien que no hacía las cosas exactamente como yo quería, o que no veía las cosas a mi manera.



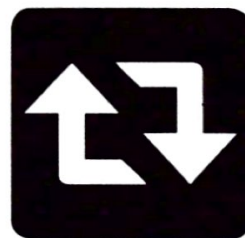
»Lo más asombroso es que, al continuar pidiéndole al Cielo eso en oración, Dios me ha seguido enseñando. He comenzado a observar la manera peculiar como Dios creó a mi esposo. Eric posee algunos dones y talentos que yo, o bien había dejado de ver, o no había notado nunca. Es como si Dios a propósito me hubiera hecho “reducir la velocidad” de modo que yo pudiera ver la contribución que mi esposo hace a nuestra familia. A decir verdad, todo esto ha sido aleccionador para mí. Me ha enseñado que no soy la única persona que cuenta aquí».

¡Qué le parece! ¡Estas son reflexiones profundas! Cuando los cónyuges permiten que **la perspectiva divina** impregne su relación, algo grande sucede; un deseo comienza a tomar forma dentro de ellos: el **privilegio** de estar **unido en matrimonio a un hijo, una hija, de Dios**. Entonces la oración: «Señor, cambia a mi cónyuge», pierde sentido; pues ahora le pedimos, más bien, que seamos dignos de tener por cónyuge a esta persona tan especial que es un hijo o hija de Dios. Crece el deseo de profundizar la conexión.

En una relación conyugal saludable nos inspiramos uno al otro, y le pedimos a Dios que nos bendiga. Deseamos ser menos egoístas y que nos permita hacer nuestro aporte para mejorar la relación.

«Nunca dejaremos de tener citas románticas».

Stephanie Choice-Farkasdi



Stephanie dice que este es su lema por excelencia. Implica que los cónyuges **siguen permanentemente enamorados** uno del otro y que desean permanecer juntos. Es decir, nunca llegará el día en el que no necesiten cortejarse. También recomienda que **cada día** haya al menos **un beso** de esos que «hacen temblar las rodillas».

Cuando hablamos de la importancia de la **conexión** en el matrimonio, **el tiempo** se convierte en un factor **absolutamente esencial**, ya que para tener citas románticas es

Hemos de controlar el uso de nuestro tiempo de modo que nuestro matrimonio ocupe en la agenda diaria un lugar de honor.

necesario apartar tiempo. El *Diccionario Oxford* define una cita en términos de un encuentro social o romántico. Según esto, ¿a quién se le podría jamás ocurrir poner a un lado las citas? La cita no es un ritual que se sigue con el fin de encontrar pareja. Es, más bien, un encuentro romántico. ¿Verdad que suena atractivo?

Cuando usted programa una cita en su calendario, lo que básicamente está haciendo es un **compromiso para fortalecer los vínculos** con su pareja. Pone a un lado las demás responsabilidades para dedicar ese tiempo a todo lo que favorezca la conexión con su cónyuge: muestras de afecto, animada conversación, palabras de estímulo y reconocimiento, buen humor, amistad, romance, intimidad...

Las citas pueden ser sencillas o complejas, públicas o privadas, llenas de actividad o sedentarias. La forma precisa puede variar: una caminata por el vecindario tomados de la mano, asistir a un partido de fútbol o baloncesto, una cena a la luz de unas velas... Cualquiera sea el caso, traten de ser **creativos**.

Túmense en lo que se refiere a la planificación y traten de **sorprender** al otro. Si las finanzas son un problema, entonces fíjense la meta de elaborar una lista con diez citas «gratis», y luego traten de ejecutarlas en las siguientes diez semanas. Lo importante aquí es apartar tiempo para estar juntos y cumplir con el plan, tal como se muestra en la página siguiente.



El desafío de «la cita gratis»

Durante años, Mike y yo [Gayle es quien habla] tuvimos que enfrentar muchas veces el desafío de «la cita gratis». En una ocasión fuimos a una tienda donde vendían tarjetas de felicitación. Nos dirigimos a la sección de tarjetas románticas. Una vez allí, comenzamos a mirarlas. Cuando uno de los dos encontraba una tarjeta que le gustaba mucho, iba al encuentro del otro y decía algo así: «Si tuviera dinero, esta es la tarjeta que yo te regalaría».

En un momento dado encontré una tarjeta que encajaba perfectamente en una situación por la que ambos estábamos atravesando. Se trataba de una tarjeta en la que se presentaba la imagen de unos padres lidiando con adolescentes. Era el reflejo de nuestra

experiencia en ese entonces. Me pareció tan graciosa que decidí mostrársela a Mike. A él le encantó, y también comenzó a reírse. Ambos comenzamos a reírnos con ganas. Ver al otro reírse así daba aún más risa. Muy pronto estábamos muertos de la risa en medio de la tienda, ante la mirada extrañada de los demás clientes. Como dice Mike: «No creo que nos admitan en esta misma tienda otra vez».

Fue una cita sencilla, «tonta», si se quiere; y sin embargo, es un recuerdo que hemos disfrutado durante años.

Fue un momento en el que hubo una conexión. La sola mención de la cita en la tienda de tarjetas ya nos hace reír.

*Si ahora mismo los recursos están escasos,
¿qué tal si ponen en práctica el desafío de «la cita gratis»?*

*Solo se necesita la determinación
y un poquito de imaginación.*



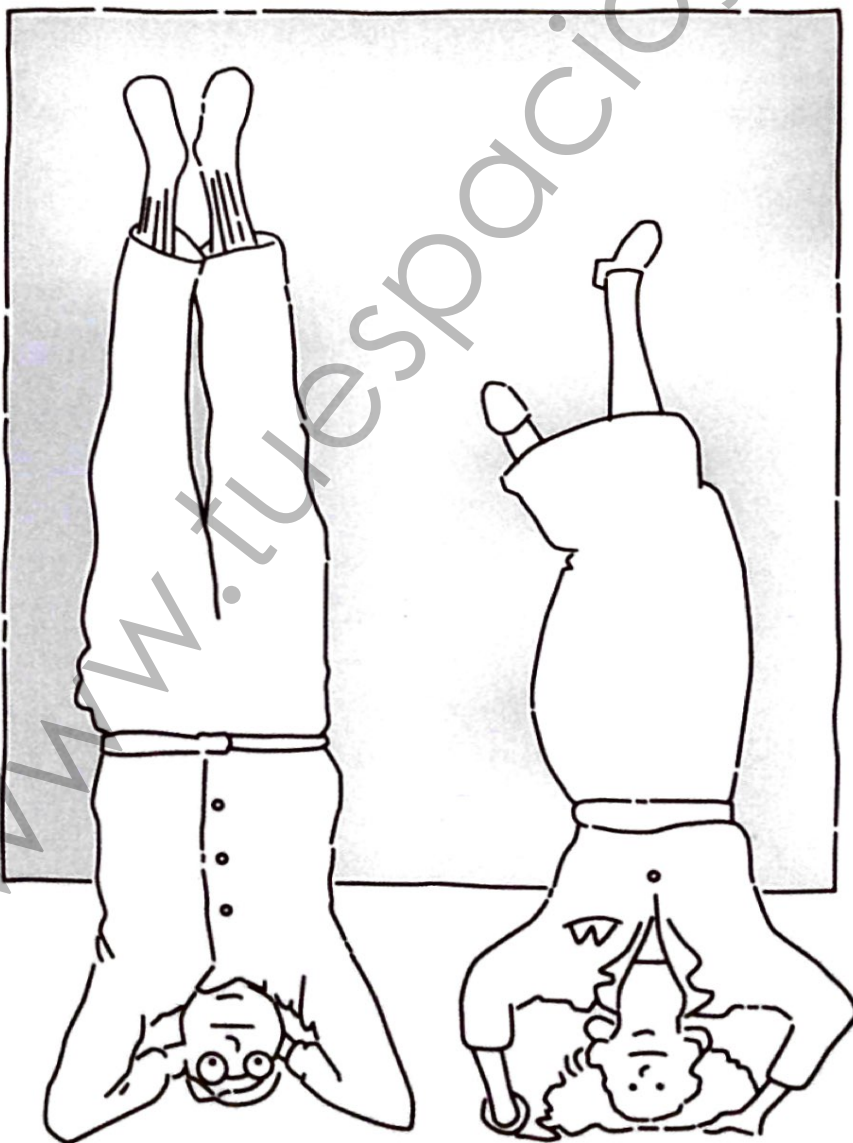
El agobio, las múltiples responsabilidades y el estrés de cada día literalmente **conspiran contra la intimidad matrimonial**. Es difícil encontrar momentos para estar juntos cuando cada cónyuge está siendo empujado en cientos de diferentes direcciones. El lema relativo a la cita amorosa es un principio guiador que nos recuerda que hemos de controlar el uso de nuestro tiempo de modo que nuestro matrimonio ocupe en la agenda diaria un lugar de honor.

Así que ¡nunca deje de tener citas románticas con su pareja! ¡Y no se le ocurra faltar a una de ellas!

LA CONEXIÓN POR MEDIO DEL BUEN HUMOR

Trate de hacer una búsqueda en *Google* sobre los efectos del humor en el matrimonio. Encontrará que son muchas

las investigaciones científicas que confirman los poderosos efectos que el buen humor tiene en la vida conyugal. Estos estudios indican en concreto que el humor funciona como una especie de «magneto» en las citas románticas, en la atracción que sienten los enamorados uno hacia el otro, y también como factor decisivo en la selección del cónyuge. Las mujeres, en particular, tienden a mencionar la habilidad de sus futuros esposos para hacerlas reír como una razón de peso para querer casarse.



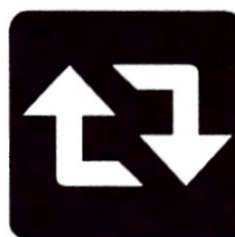
«Reírse con la persona que uno ama tiene un efecto poderoso. El hecho de reírnos juntos nos une más. Es una forma de establecer una conexión. Yo sé cómo hacer reír a mi esposa, ¡y es lo que más disfruto! Cuando nos reímos juntos siento que estamos más cerca uno del otro, que estamos compartiendo algo (Jeff Johnston, «El humor en las relaciones humanas», *JeffTalks Relationships*).

Cada pareja tiene sus propios «**chistes privados**». Cosas de las que nadie más se ríe, pero que para ustedes tiene toda la gracia del mundo. Recuerdos o experiencias que los hacen reír a carcajadas. ¿Por qué es así? Es asunto de historia. Lo que los hace reír son hechos que forman parte de la historia que ustedes han vivido, de la **experiencia peculiar que han compartido**. La simple mención de una palabra puede activar una cadena de recuerdos agradables, chistosos, o de cualquier otra naturaleza, que para siempre servirán como un vínculo.

Esta realidad parece haber sido la que originó los lemas que veremos a continuación. En apariencia, pueden sonar algo negativos; sin embargo, la historia y la experiencia que cada pareja vivió los ha convertido en recordativos de un principio de mayor alcance.

«**“Pero qué bobo eres”.
“Y tú, qué tontorrón”.
“¡Te quiero!”**»

Dianne y Gary Affolter



«Está bien... ¡Tú lo pediste!», escribe Dianne cuando le preguntamos por el lema favorito de su matrimonio:

Gary es siempre quien sale con las ocurrencias en la familia. He escrito temas devocionales que tratan de lo que funciona bien en nuestro matrimonio (y nos reímos cada vez que los leemos). Después de cuarenta y cuatro años de matrimonio, sabemos que no nos haríamos daño intencionalmente; así que nuestro lema, aunque es breve, tiene para nosotros un profundo significado. Cuando Gary

Hay palabras
que tienen el poder
de aligerar las cargas
del momento
y de hacernos reír.

hace algo excéntrico, yo le digo: «Pero qué bobo eres». Entonces él responde: «Y tú qué tontorrón». Y luego ambos decimos: «¡Te quiero!». ¡Esas tres expresiones cubren mucho terreno!

Dianne se apresura a añadir: «Este lema ciertamente no funcionaría para muchos matrimonios, pero funciona para el nuestro».

También convendría agregar que este tipo de lema no encaja dentro de los consejos que tradicionalmente se dan a las parejas. ¡No vamos a caer ahora en el error de aconsejar a los cónyuges que comiencen a insultarse como medio para expresar sus sentimientos! ¿Qué es, entonces, lo que hace que este lema funcione para Dianne y Gary? Este lema funciona como una representación a gran escala de lo que para ellos es verdaderamente importante; algo así como la convicción de que este **desacuerdo momentáneo es algo insignificante** al compararlo con el amor que subyace en sus relaciones y con los vínculos que los unen. Verdaderamente, tiene que haberles tomado tiempo llegar hasta ese punto.

«En este momento no estoy de acuerdo contigo. Incluso hasta podría decir que no me gustas mucho. Pero es un asunto pasajero. Lo permanente es esto: "¡Te quiero!"».

En su larga travesía, Dianne y Gary han llegado al punto en el que pueden resumir su relación en unas pocas palabras «tontas»; palabras que tienen el poder de aligerar las cargas del momento y de hacerlos reír. Es como si cada uno dijera: «En este momento no estoy de acuerdo contigo. Incluso hasta podría decir que no me gustas mucho. Pero es un asunto pasajero. Lo permanente es esto: "¡Te quiero!"».



¿Qué define un matrimonio?

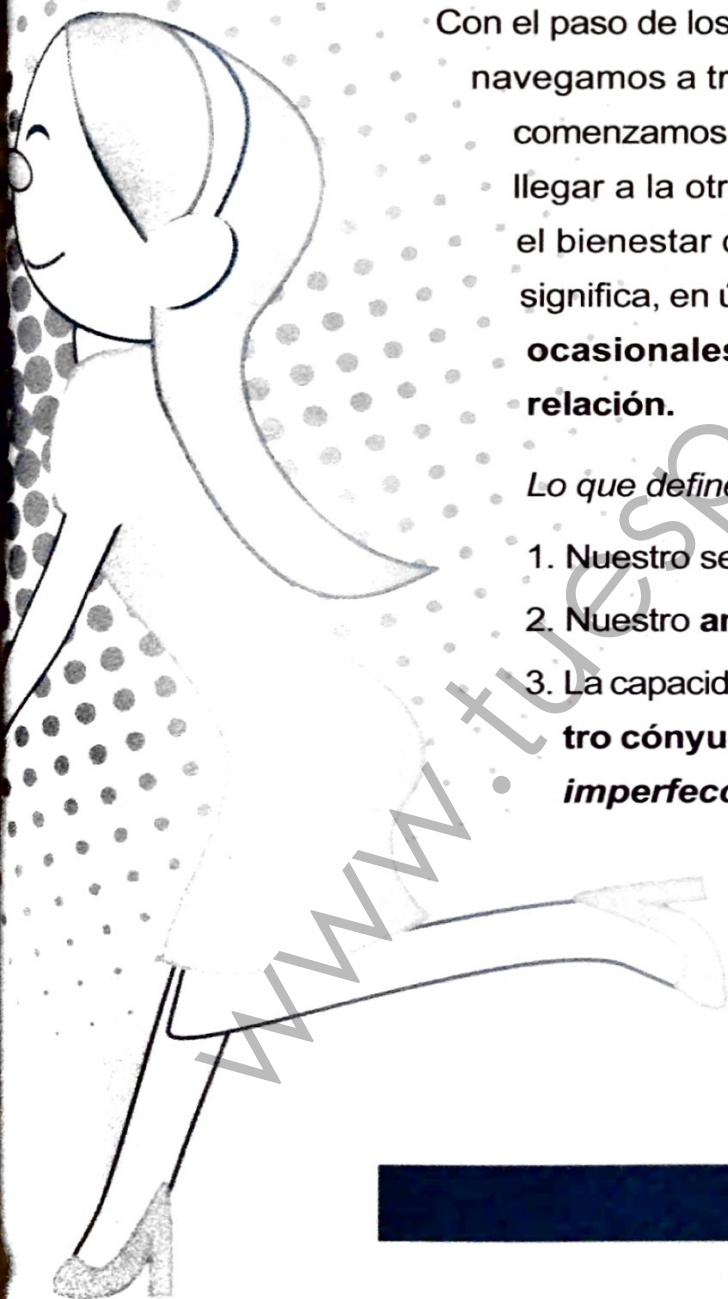
En las **primeras fases** de la **vida matrimonial** los desacuerdos puede parecer que alcanzan proporciones gigantescas. Los sentimientos de **confusión, desilusión**, e incluso de **ira**, pueden crecer al punto de hacernos ***pensar que nos hemos casado con la persona equivocada***; que nunca llegaremos a sentirnos cercanos uno al otro, o que nunca seremos felices.

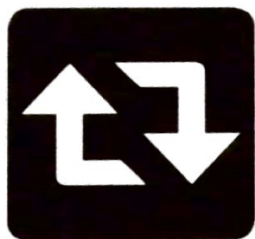
Con el paso de los años, sin embargo, a medida que navegamos a través de esas aguas turbulentas, comenzamos a darnos cuenta de que podemos llegar a la otra orilla, todavía preocupados por el bienestar de nuestro cónyuge. Lo que esto significa, en última instancia, es que las **peleas ocasionales no definen lo que es nuestra relación.**

Lo que define nuestro matrimonio es...

1. Nuestro sentido de **compromiso**,
2. Nuestro **amor incondicional** y
3. La capacidad que Dios nos da de ver en **nuestro cónyuge** un ser **valioso a pesar de sus imperfecciones.**

¡No permitan que los errores del pasado definan su relación!





«Estamos "atados". Sea esto bueno o malo, tenemos un compromiso el uno con el otro».

Jaclyn E. Archer

«Estaremos uno al lado del otro hasta que la muerte nos separe... ¡Nos guste o no!»

Ericka J. Iverson

Al igual que los lemas anteriores, estos dos son en realidad maneras humorísticas de establecer conexión con la pareja. Por medio de ambos lemas se envía al cónyuge, quizás en un momento difícil, un claro mensaje: «Nuestra relación va a durar toda la vida; y nosotros, como equipo, estamos por encima de esta situación particular». Hemos de colocar **los problemas particulares en perspectiva**, porque la idea es que permanezcamos juntos, no importa lo que venga.

Viene a mi mente David Ring. David es evangelista y conferencista motivacional que padece de parálisis cerebral. A pesar de su historial tan lleno de dificultades y de sus limitaciones físicas, David ha compartido su experiencia con diferentes públicos en todo el mundo. Él se jacta de solo dos cosas en esta vida: su relación personal con Jesucristo y su hermosa familia: su esposa Karen y sus cuatro hijos.

David tiene un gran sentido del humor, y también una tremenda perspectiva en cuanto a cómo relacionarse con su esposa. Él dice: «Amo a mi esposa. Le he dicho a Karen que si algún día me deja, ¡yo me voy con ella!». O sea, en su matrimonio no hay un letrero que diga: «Salida». David ha hecho planes para estar al lado de Karen para siempre.

Esto es, precisamente, lo que estos graciosos lemas están diciendo: «*Estamos conectados para siempre*». De nuevo, hay que advertir que este tipo de lemas no funciona con todo el mundo. Son útiles, más bien, para esas parejas que ya han recorrido una gran parte de la distancia, y que tienen la capacidad de **ver el cuadro completo** cuando las cosas se ponen difíciles. Son para quienes están

Hemos de colocar los problemas particulares en perspectiva, porque la idea es que permanezcamos juntos, no importa lo que venga.

dispuestos a retirarse de sí mismos, y para quienes tienen *perspicacia suficiente* como para reconocer los momentos en los que *su cónyuge también puede retirarse*.

Por otra parte, usted debe cuidar que el **humor no se convierta en un arma dañina**. El sentido de **oportunidad** y el **tono de voz son determinantes**. Si, en medio de un momento difícil, usted tiene la habilidad de dar un paso atrás como para escuchar el mensaje de estos lemas, y permitir que la verdad que transmiten produzca una sonrisa, entonces esos mensajes contribuirán significativamente a la unidad en su matrimonio.

UNA CONEXIÓN DIVINA

**«No olvidaremos
a la tercera Persona del pacto».**

Tracy O. Jahn

**«Padre, te ruego que seas tú el único que
pueda mediar entre mi esposo y yo».**

Mary E. Dunkin



Estos dos lemas son recordativos de una verdad maravillosa y milagrosa: Cuando dos **cónyuges cristianos** hacen un pacto para estar juntos por siempre, en realidad se trata de un **pacto de tres**. Meditemos en esta realidad: ¡Nunca tendremos que enfrentar solos una dificultad en esta vida! Hay Alguien mayor, **más sabio** y **más poderoso** que está **a cargo de los asuntos** aquí. ¡Qué alivio!

A medida que avanzamos en la vida matrimonial, es fácil que las cargas de la vida nos consuman, y que las dificultades que enfrentamos nos agobien. Es entonces cuando la frustración y el temor se instalan en nuestra vida, y creemos que estamos desamparados al hacer frente a estos desafíos. La realidad, sin embargo, es totalmente diferente.

El hecho es que el poder supremo del universo, el Dios todopoderoso, camina a nuestro lado, para socorrernos en cada experiencia por la que pasemos y en cada desafío que enfrentemos.

En su matrimonio
no hay un letrado
que diga: «Salida».



Cuando dos cónyuges cristianos hacen un pacto para estar juntos por siempre, en realidad se trata de un pacto de tres.

**Para
recordar
en los
momentos
difíciles**

Esto es lo que Dios promete en toda la Escritura: «Estaré con ustedes». Piense en las muchas ocasiones en las que en su Palabra Dios nos promete su presencia.



Si usted creció en un hogar cristiano, en este mismo momento podrá con facilidad recordar algunas de esas promesas sin esforzarse mucho:

*«Estaré con ustedes siempre,
hasta el fin del mundo».*

Mateo 28: 20

«No te dejaré ni te abandonaré».

Josué 1: 5

*«Yo seré su Dios,
y ellos serán mi pueblo».*

Jeremías 31: 33

*«Estaré con él
en momentos de angustia».*

Salmo 91: 15



Esta es solo una minúscula muestra de las muchas promesas de la presencia de Dios en nuestra vida, y no es por casualidad que se repiten con tanta frecuencia.

¡Nunca estamos solos!



Conocemos los versículos que se mencionan en la página anterior, y también estamos familiarizados con la idea que exponen; sin embargo, Dios sabía de antemano que tenderíamos a olvidarla, especialmente en lo que respecta al matrimonio. Y es aquí donde entra en juego esta gran verdad: Cuando ustedes, como pareja, formularon

sus **votos matrimoniales**, entraron en un **pacto de tres**. Dios también participó de esos votos. Ustedes prometieron: «Hasta que la muerte nos separe». Y Dios prometió: «Mientras vivan, yo estaré con ustedes».

¿Captaron la idea? ¡**Dios estará con ustedes!** Lo que esto significa es que Dios es un miembro contribuyente de la «sociedad» que han establecido.

✓ Cuando hay que tomar una **decisión importante**, **Dios también pesa en balanza los pros y contras**, de la misma manera que ustedes lo hacen.

✓ Cuando alcanzan una victoria, él también lo celebra.

✓ Cuando los hijos llegan a este mundo, él los ama así como ustedes los aman, y recorre con ustedes el difícil sendero de la paternidad.

✓ Cuando la enfermedad golpea, él está a la cabecera de la cama.

✓ E incluso cuando llega el doloroso momento en el que marido y mujer son separados por la muerte, él resueltamente mantiene su pacto con el cónyuge que sobrevive.

Así, pues, **nunca** estamos solos; y **nunca** lo estaremos.



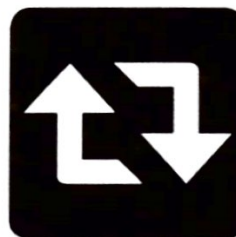
Lo que estamos tratando de transmitir aquí es la realidad práctica de su presencia y de su participación en el matrimonio. La idea del pacto de tres significa mucho más que simplemente dedicar a Dios nuestro matrimonio y abrigar la esperanza de que él lo bendiga. Significa, más bien, que Dios es una parte integral, viviente; como el oxígeno de la relación. Es, por así decirlo, «lo único que puede mediar» entre marido y mujer, tal como lo dice el lema de Mary E. Dunkin: «Padre, por favor, sé tú el único que pueda mediar entre mi esposo y yo».

Este hecho convierte a Dios, no en un elemento separador entre los cónyuges, sino en todo lo contrario: el **elemento cohesivo** que los vincula y los mantiene juntos.

Todos sabemos por experiencia que hay momentos en los que, incluso en los mejores matrimonios, no nos sentimos muy cerca uno del otro. Sin embargo, en una **sociedad de tres**, si un cónyuge está desanimado o herido, y está a punto de «tirar la toalla», debe recordar que hay otros dos socios, no solamente uno, que deben ser tomados en cuenta a la hora de cualquier decisión. Este hecho por sí solo puede marcar todo un mundo de diferencia.

«Oremos sobre ello».

Beth A. Freidline



Nunca podremos insistir demasiado en la importancia del componente espiritual en el matrimonio. Durante años los predicadores han destacado el valor de la espiritualidad en la vida matrimonial. Como se ha dicho repetidas veces: «La familia que ora unida permanece unida». Claro, eso es lo que se espera que los predicadores digan, ¿no es así? Pero hoy tenemos a nuestra disposición multitud de estudios científicos que respaldan esa afirmación. Los predicadores tenían razón.

En diversos estudios, los investigadores del campo de la interacción personal han llegado a la misma conclusión: los **cónyuges que confían en Dios**, y que ponen

Los cónyuges
que confían
en Dios, y que ponen
en práctica esa fe,
tienen matrimonios
más sólidos.

en práctica esa fe, tienen **matrimonios más sólidos**. Uno de esos estudios lo expresa así: «Cuanto más profunda sea la experiencia espiritual, tanto mayor será la satisfacción conyugal. La religión ofrece a la pareja pautas para resolver sus conflictos. Una religiosidad más profunda se relaciona con estrategias más constructivas para resolver conflictos» (Park).

Según el investigador Larry Bumpass, de la Universidad de Wisconsin, las parejas que asisten a la iglesia semanalmente reducen las posibilidades de divorciarse en un 35%.

Aceptemos la realidad. La vida es como una carrera desbocada. Hay momentos de gran euforia y también momentos muy difíciles. Las parejas que mantienen su conexión con Dios se han dado cuenta de que están relacionados con **el único Ser que sabe qué es lo mejor** para sus hijos en el presente y en el futuro. Y, por encima de todo, saben que él cuida de todos y cada uno de nosotros.

Quizás usted recuerde el relato bíblico de Éxodo 34, cuando Dios pasó cerca de Moisés con la intención de darle una pequeña vislumbre de su gloria.

Esa fue la respuesta divina al pedido de Moisés de «ver» a Dios. He aquí lo interesante del relato, el punto focal, en el que Dios tuvo la oportunidad de describirse a sí mismo,

de decir lo que él consideraba importante de su carácter. Pudo haber hablado de su poder, de su justicia, de su fortaleza, de su omnipotencia o de su derecho a gobernar. De cualquiera de estas cosas pudo haberse jactado, y con todo



el derecho. Pero no fue eso lo que hizo. En ese momento de revelación personal esto fue lo que dijo:

El Señor, el Señor, Dios clemente y compasivo, lento para la ira y grande en amor y fidelidad, que mantiene su amor hasta mil generaciones después, y que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado (Éxodo 34: 6, 7).

Clemente, compasivo, lento para la ira, grande en amor y fidelidad. Cuando se describió a sí mismo, Dios lo hizo en términos de *una relación*. Eso es lo que él valora: la relación.

¡Qué revelación tan significativa, tanto para Moisés como para cada uno de nosotros! Dios no es una persona



distante, acusadora; es, más bien, un Padre amoroso y compasivo que desea relacionarse con nosotros.

Escuchemos ahora la respuesta de Moisés:

«Señor, si realmente cuento con tu favor, ven y quédate entre nosotros. Reconozco que este es un pueblo terco, pero perdona nuestra iniquidad y nuestro pecado, y adóptanos como tu herencia» (vers. 9).

¿Cómo podría uno responder de una manera diferente? Si tú eres así, Señor, ¡entonces por favor acompáñanos! ¡Si eres un Dios misericordioso, si eres paciente, si conoces nuestras debilidades y aun así nos amas, entonces no queremos dar un solo paso adelante sin ti! Este es el fundamento del lema de Beth, mencionado arriba: «Oremos al respecto».

Orar no es fácil para muchas parejas. Los cónyuges pueden pensar que no tienen las palabras adecuadas cuando oran juntos. Se sienten cohibidos, o temen que el cónyuge los pueda juzgar por fallar repetidas veces en asuntos acerca de los cuales ya hanorado.

No permitan que la inexperiencia o los temores les impidan disfrutar de la paz y la dirección que Dios promete cuando oramos. Comiencen de manera sencilla, quizás mencionando apenas unas pocas palabras de agradecimiento cuando por la noche vayan a acostarse. Y cuando lo hagan, recuerden los atributos del carácter del Dios al cual oran:

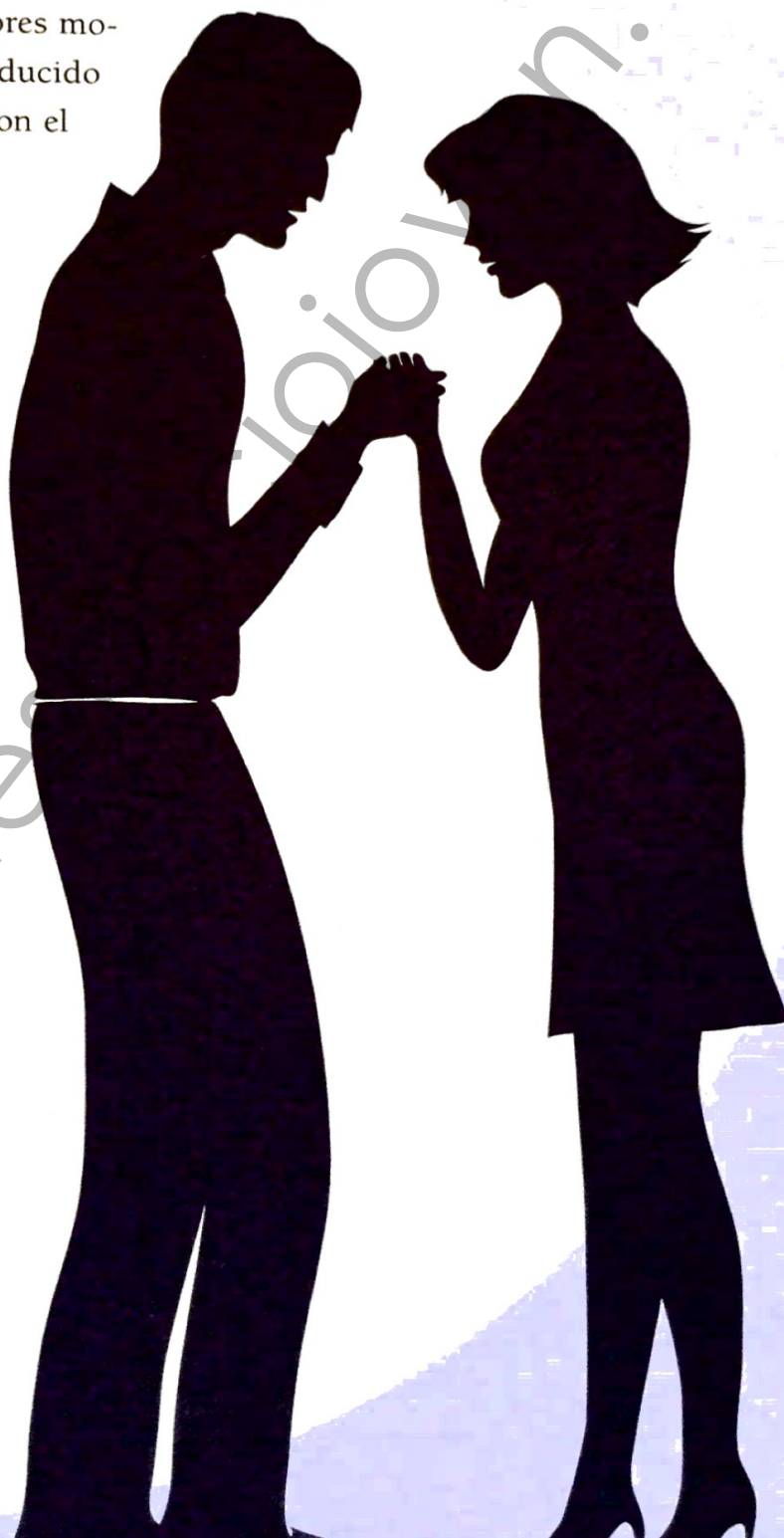
No permitan que la inexperiencia o los temores les impidan disfrutar de la paz y la dirección que Dios promete cuando oramos.

- ✓ compasión,
- ✓ misericordia,
- ✓ amor incondicional,
- ✓ fidelidad eterna.

El psicólogo James Dobson, al hablar de lo que ha hecho la oración en su matrimonio, escribió:

Shirley y yo hemos tomado muy en serio nuestra vida de oración. De hecho, esta forma de comunicarnos con Dios ha sido *el factor* estabilizador durante más de cuarenta años de matrimonio. Tanto en los buenos como en los malos momentos, en los periodos de ansiedad y los de alabanza, hemos compartido este maravilloso privilegio de hablar directamente con nuestro Padre celestial. Algunos de los mejores momentos de mi vida se han producido en estas sesiones de quietud con el Señor.

«*Oremos sobre ello*». De todos los lemas que podemos compartir en nuestro matrimonio, este bien podría ser *el más importante*. Sinceramente, como humanos no tenemos todas las respuestas que requerimos a medida que avanzamos en el viaje de la vida, pero contamos con el privilegio de tener acceso permanente al Dios todopoderoso, nuestro compasivo Padre celestial. ¡No dejemos de aprovechar este privilegio!



¿Pacto o contrato?

Según se describe en las Sagradas Escrituras, la forma como Dios se relaciona con la humanidad tiene todas las características, no de un contrato temporal, sino de un **pacto de amor eterno**. Por medio de ese pacto Dios nos promete:

- » Su amor invariable.
- » Su presencia permanente.
- » Su perdón incondicional.

En su libro *Covenant Marriage* [El pacto matrimonial], Gary Chapman* escribe que el pacto de amor que Dios ha hecho con la humanidad debe servir de **modelo** para el pacto que los cónyuges hacen cuando unen sus vidas en matrimonio. Es por ello que la unión matrimonial debe estar caracterizada por...

1. **Un amor invariable.** Ese amor se basa en la **decisión que cada cónyuge toma cada día** de tratar a su pareja de una manera considerada, de percibir sus cualidades y de mostrar aprecio por sus virtudes.
2. **Un compromiso permanente.** Lo que esto significa es que lo que Dios unió no lo debe separar el hombre. En otras palabras, los cónyuges deben **permanecer unidos** «hasta que la muerte los separe».
3. **La amable confrontación y el perdón.** Cuando la conducta de uno de los cónyuges perjudique la relación conyugal, el otro deberá confrontarlo amablemente y perdonarlo cuando reconozca su falta; es decir, tratarlo de la misma manera que Dios nos trata cuando caemos e imploramos su perdón.

¿Qué características tiene su matrimonio:
las de un contrato pasajero o las de un pacto permanente?

* Gary Chapman, *Covenant Marriage* [El pacto matrimonial], (Nashville, Tennessee: Broadman & Colman Publishers, 2003), pp. 13-24.



CUESTIONARIO

SECCIÓN 2. «Conexión»

PÁGINAS 57-87

Las respuestas correctas y la evaluación las encontrará en la página 141.

Indique si es verdadero o falso

MARQUE ASÍ  LA RESPUESTA CORRECTA

	VERDADERO	FALSO
1. Todos en general queremos que nuestra vida cuente, y queremos que otras personas lo noten. Es decir, necesitamos <i>conexión</i> .		
2. El sentido de conexión es algo innato que no podemos elegir poseerlo o no.		
3. Para conseguir una buena relación de pareja que trascienda las palabras basta con tener dos o tres momentos de conexión de calidad cada semana.		
4. Las parejas felizmente casadas actúan como buenos amigos, su relación se caracteriza por el respeto, el cariño y la ternura y la empatía, y además manejan sus diferencias de una manera cordial y positiva.		
5. Es propio de la naturaleza humana querer superar al otro; es decir, elevar de alguna forma nuestro estatus queriendo tener la razón, ser los primeros, ser los mejores.		
6. También forma parte de la naturaleza humana que seamos atraídos hacia personas que nos valoran y nos quieren.		
7. Las parejas inteligentes tienen que dedicar tiempo tratando de descubrir si en realidad se casaron con la persona adecuada.		
8. El objetivo del matrimonio es precisamente encontrar alguien que nos enseñe, nos haga pensar, nos eleve, nos haga mejores, nos ennoblezca y nos capacite para ser más de lo que seríamos sin su ayuda.		

9. Cuando los cónyuges lleva ya unos años de casados no necesitan perder el tiempo en citas románticas.
10. Lo que define un matrimonio de éxito es el compromiso mutuo, un amor incondicional por ambas partes y la capacidad que nos ha dado el Creador de ver en nuestro cónyuge alguien valioso a pesar de sus inevitables imperfecciones.



Rellene los espacios en blanco

11. Hemos de colocar los problemas _____ en perspectiva, porque la idea es que _____ juntos, no importa lo que venga.
12. Puesto que al casarse ambos cónyuges prometieron permanecer unidos hasta que la muerte los separase, podemos definir el matrimonio como un «compromiso _____».

Y ahora vamos a repasar los lemas de este capítulo rellenando así mismo los espacios en blanco:

13. «Sé amable. ¡Vale la _____!».
14. «Hoy voy a ser la primera persona en decirte que _____ en el mundo te ama más que _____».
15. «Yo te quiero _____».
16. «¡Cariño mío!» «¡Mi _____!»
17. «Soy una _____ persona cuando estás a mi _____».
18. «_____ dejaremos de tener _____ románticas».
19. «Pero qué bobo _____». «Y _____, qué tontorrón». «¡Te _____!»
20. «Estamos "atados". Sea esto bueno o _____, tenemos un _____ el uno con el otro».
21. «Estaremos uno al lado del _____ hasta que la muerte nos separe... ¡Nos _____ o no!»
22. «No olvidaremos a la _____ Persona del pacto».
23. «Padre, te ruego que seas tú el _____ que pueda mediar entre mi _____ y yo».
24. «Oremos _____ ello».

Resuma en menos de 30 palabras

lo que le ha parecido más significativo
y útil para su vida personal y su relación
de pareja de todo lo aprendido en la segunda
sección de 35 LEMAS PARA PAREJAS FELICES.





3 COMUNICACIÓN

L

A BUENA COMUNICACIÓN es clave para un matrimonio feliz. **Todo lo que usted sabe** acerca de su pareja lo sabe porque esa persona *se lo ha comunicado*. Lo ha hecho por medio de la palabra hablada, o a través de la **comunicación no verbal**: la expresión facial, el lenguaje corporal, el tono de voz o la conducta. Cualquiera haya sido el medio, el conocimiento que usted posee de su cónyuge lo ha obtenido por medio de la comunicación.

En esta sección sugeriremos varios lemas que se relacionan principalmente con la comunicación. Quizás

usted puede pensar en otros lemas en este importante aspecto de la vida conyugal.



«Te comunicaré mi amor diariamente, y lo haré verbalmente cuando sea necesario».

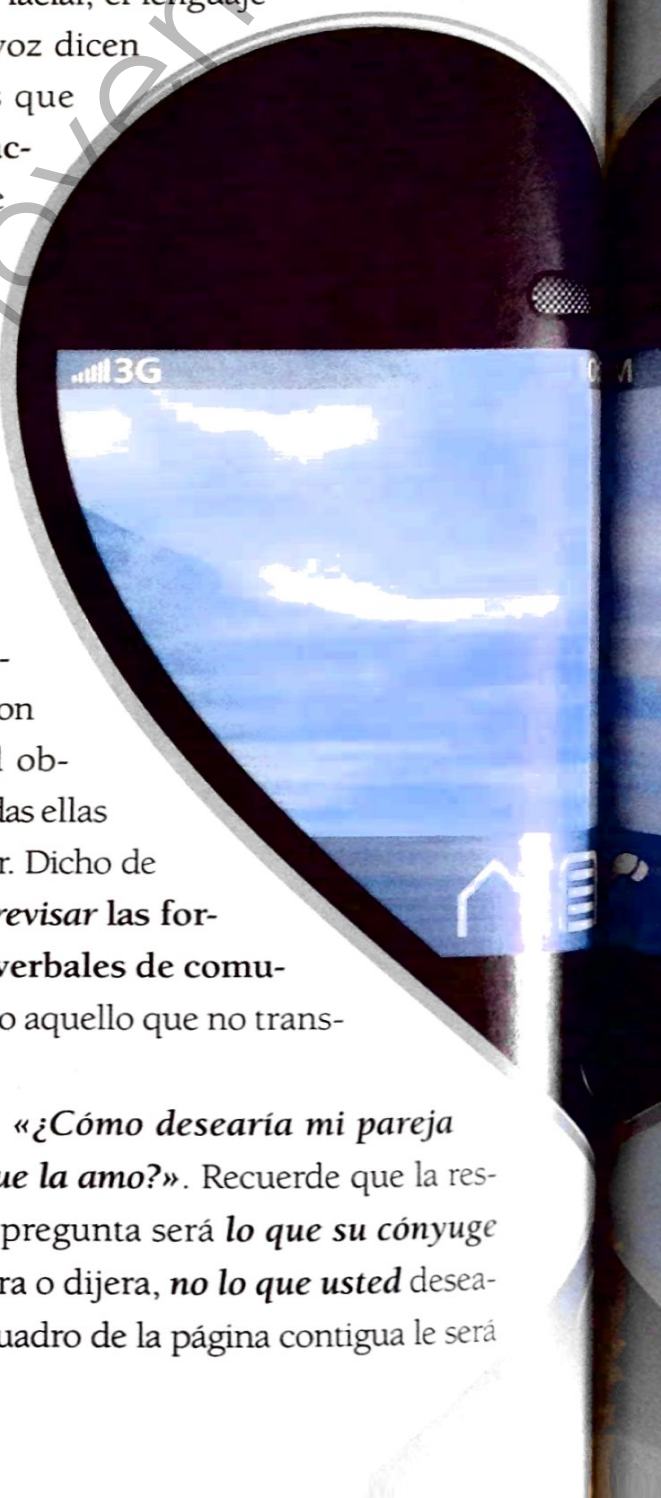
Mike y Gayle Tucker

Todo lo que usted hace o dice le comunica algo a su cónyuge. La expresión facial, el lenguaje corporal y el tono de voz dicen más que las palabras que usted pronuncia. Sus **actos** también **hablan** de manera elocuente. La pregunta obligada es, entonces, *¿qué mensajes está enviando a su pareja?*

Este lema declara que hemos de examinar todas las formas de comunicación que usamos para relacionarnos con nuestro cónyuge con el objeto de asegurarle que todas ellas son expresiones de amor. Dicho de otra manera, hemos de **revisar las formas verbales y las no verbales de comunicación y eliminar** todo aquello que no transmita amor.

Todo lo que usted hace o dice le comunica algo a su cónyuge.

Hágase la pregunta: «*¿Cómo desearía mi pareja que yo le demostrara que la amo?*». Recuerde que la respuesta adecuada a esta pregunta será **lo que su cónyuge desearía** que usted hiciera o dijera, **no lo que usted** desearía. La información del cuadro de la página contigua le será de ayuda.



La lista

1ª PARTE ¿Qué incluir?

Elabore una lista de las diferentes maneras como podría transmitirle amor a su cónyuge. Use su creatividad, y asegúrese de **incluir** medios verbales y no verbales. Por ejemplo:

- ▶▶ palabras amables,
- ▶▶ regalos que muestren afecto,
- ▶▶ notitas con mensajes cariñosos,
- ▶▶ actos de cortesía y otros similares.

*Una vez completada
la lista, resuelva poner
en práctica cada día,
al menos una de las cosas
que haya escrito.*



La segunda parte del lema tiene por objeto examinar las cosas que usted *hace y dice* que tienden a enviar un **mensaje contradictorio**. Por ejemplo, es muy agradable que usted, amiga lectora, comunique a su esposo un mensaje de amor al prepararle su plato favorito, pero ese mensaje se perderá por completo si va precedido o seguido de críticas. O, si usted, apreciado lector, ha decidido regalarle a su esposa unas hermosas flores para mostrarle lo mucho que la ama, ese mensaje se desvirtuará si usa un lenguaje que transmite aires de superioridad o si va acompañado de un chiste que la ofenda. El cuadro que figura en la página siguiente detalla lo que queremos decir.

Tienes que acentuar lo positivo,
eliminar lo negativo,
y aferrarte a lo verdadero.
No coquetees con
«el señor Término Medio».



La lista

2ª PARTE ¿Qué excluir?

Si usted ya tiene algunos años de matrimonio, ya se habrá dado cuenta de que en la vida conyugal no es suficiente hacer y decir cosas que fortalezcan la relación; también hay que **eliminar las que la debilitan**. Es de vital importancia, por lo tanto, suprimir cualquier forma negativa de comunicación. Por ejemplo:

- las expresiones faciales que transmitan la idea de amargura,
- los chistes a expensas de su pareja,
- hablar con aire de superioridad,
- el lenguaje corporal negativo,
- la crítica destructiva,
- la actitud regañona,
- los gritos, los insultos y cualquier otra forma negativa de comunicación.

*Inténtelo aun cuando su cónyuge
esté usando cualquiera de estos medios
para comunicarse con usted.*

*Tome en sus manos la iniciativa de poner
en práctica **la comunicación positiva**.*



Los investigadores han logrado identificar varios patrones negativos de la comunicación en las parejas infelices. Por ejemplo, los doctores Scott Stanley y Howard Markman, de la Universidad de Denver, se refieren a ellos como «Los cuatro patrones negativos de comunicación». Por su parte, el doctor John Gottman los llama «Los cuatro jinetes del Apocalipsis». Sería una muy buena idea que usted estudiara estos patrones negativos y eliminara los que tiende a usar al comunicarse con su pareja.

Si a usted le gusta la música de antaño, o las películas de otros tiempos, quizás está familiarizado con una vieja melodía de los años cuarenta grabada por Bing Crosby, Ella Fitzgerald, Dean Martin y una docena de otros artistas que decía:

«Tienes que acentuar lo positivo,
eliminar lo negativo,
y aferrarte a lo verdadero.
No coquetees con “el señor Término Medio”».

¡Como consejo para las parejas no está mal! Acentuar lo positivo, eliminar lo negativo y eliminar por completo los mensajes de doble sentido.



**«Expresaré mis inquietudes
y mis deseos
sin criticar ni atacar».**

Mike y Gayle Tucker

Ningún matrimonio es perfecto. Y la razón por la cual esto es así se debe a que **nadie es perfecto**. Usted está casado con una persona imperfecta. Y, por supuesto, su cónyuge también.

Dado que su cónyuge es una persona imperfecta, habrá ocasiones en las que usted le comunicará una que otra inquietud, o en las que le pedirá que cambie algún aspecto de su conducta. ¡Estos momentos son peligrosos! En estas situaciones es fácil dar la impresión de que uno está criticando o atacando.

Es importante **aprender a expresar nuestras inquietudes**, o **pedir lo que queremos**, sin caer en cualquiera de estos dos errores. Por cierto, puede suceder que usted no piense que ha criticado o atacado, pero si su pareja siente que lo ha hecho, conviene que reconsidere su posición. En última instancia, usted es responsable de expresar sus ideas de una manera tal que su cónyuge las perciba como **positivas, no como recriminaciones**. La **responsabilidad** principal relativa a la **naturaleza del mensaje** enviado, sea esta positiva o negativa, recae sobre **el emisor**.

Es **perfectamente admisible** que un cónyuge **le pida a su pareja que cambie** un aspecto de su conducta. De igual manera, es **lo más normal que exprese una preocupación**. Esto sucede en todos los matrimonios. Pero este hecho no elimina la necesidad de que aprendamos a comunicar estos **mensajes**, con el **potencial negativo que llevan implícitos**, de una forma que nuestro cónyuge **no sienta que lo estamos acusando**. Jack estaba sentado a la mesa de la cocina frente a su computadora tratando de terminar algunas cosas que no había podido concluir en la



oficina. Beth, por su parte, estaba limpiando la mesa donde Jack había comido. Entonces Beth se dirigió a Jack.

—Casi nunca estás en casa, y en los pocos momentos en que estás no haces otra cosa que trabajar.

—¿Vas a arremeter contra mí de nuevo? —replicó Jack, sorprendido.

—¡Creo que odias a tu propia familia! —respondió Beth—. No tienes tiempo para ir al juego de pelota de Joey. Ayer no fuiste al recital de Susy. ¡Ocupamos un lugar tan bajo en tu lista de prioridades que me pregunto cómo fue que decidiste casarte y tener una familia!

La preocupación de Beth, en el sentido de que Jack no estaba dedicando suficiente tiempo a su familia, era del todo legítima. Muchos hom-

bres se comprometen tan de lleno en su trabajo que tienden a relegar a la familia a un segundo plano. Sin embargo, sus palabras tomaron a Jack por sorpresa. De hecho, la expresión inicial de su inquietud fue un ataque directo a Jack.

Conviene que Beth aprenda a expresar la misma inquietud sin atacar o criticar a su esposo. Pudo haber comenzado, por ejemplo, preguntándole acerca de su trabajo.



—Jack, ¿en qué estás trabajando?

—Estoy replanteando una oferta que Ted hizo con relación al nuevo proyecto. Creo que hizo una oferta muy por debajo del precio correcto.

—¡Parece que ha estado haciendo lo mismo muy a menudo últimamente! ¿Verdad?

—¡Así es! Pero como fue él quien me promovió, me está dando trabajo a montones.

—Lo sé, pero ya sabes que me inquieta el hecho de que dedicas mucho tiempo a tu trabajo. Claro, el dinerito extra no hace daño, pero últimamente me ha parecido que ya no somos una familia. Los niños realmente te echan de menos; y cuando estás aquí, te siento tan distraído que se nos hace difícil relacionarnos contigo. ¿Será posible que hagas algunos cambios para que podamos pasar más tiempo como familia?

En este caso Beth ha expresado la misma inquietud y ha hecho el mismo pedido sin criticar ni atacar a su esposo. Esto le da a Jack la **oportunidad de responder de una manera positiva**, sin tener que ponerse a la defensiva.

¡Alejémonos de la crítica destructiva y de los ataques personales como quien se aleja de la lepra! Lo único que se logra con estas armas es que nuestro cónyuge no quiera estar cerca de nosotros y, en última instancia, pueden producir el resultado opuesto a lo que estamos buscando. Aprendamos a comunicar nuestras inquietudes y pedidos sin agresividad. Esta actitud hará maravillas por nuestro matrimonio.

Usted es responsable de expresar sus ideas de una manera tal que su cónyuge las perciba como positivas, no como recriminaciones.

La responsabilidad principal relativa a la naturaleza del mensaje enviado, sea esta positiva o negativa, recae sobre el emisor.

¿Problemas en su matrimonio?

Si su respuesta a esta pregunta es afirmativa, no tiene por qué sentirse mal, ya que significa que **su matrimonio es normal**. En todo matrimonio hay desacuerdos; **y no puede ser de otra manera**, porque en este mundo no hay una relación más íntima que la del matrimonio.

Leamos lo que al respecto escriben Paul Tournier, el notable médico y consejero suizo del siglo pasado, y los esposos Jack y Judith Balswick, autores de varias obras de éxito en el campo de las relaciones familiares:

¿Tienen problemas? Eso es perfectamente normal; todas las parejas los tienen. De hecho, es algo bueno. Las parejas felizmente casadas son aquellas que juntos enfrentan sus problemas y los superan. Las que no tienen valor para enfrentarlos son las que fracasan en el matrimonio

Paul Tournier, *To Understand Each Other* (Richmond, Virginia: John Knox Press, 1967), p. 34.

Las familias sólidas no son las que nunca experimentan conflictos; son, más bien, las que saben manejarlos cuando se presentan. [...] Aunque el conflicto en sí mismo no es bueno ni malo, la forma como lo manejamos puede ser constructiva o destructiva

Jack y Judith Balswick, *The Family: A Christian Perspective on the Contemporary Home* (Grand Rapids, Michigan: Baker Book House, 1991), pp. 211, 212.





«Escucharé tus inquietudes y lo que me pidas sin ponerme a la defensiva».

Mike y Gayle Tucker

Aunque la responsabilidad principal de la comunicación positiva recae sobre el emisor del mensaje, el **receptor también tiene su cuota de responsabilidad**. Es su deber escuchar las inquietudes y los pedidos del emisor sin ponerse a la defensiva.

La actitud defensiva se centra en mí mismo: mis sentimientos, mi seguridad, mi sentido de justificación. Y mientras yo esté centrado en mí mismo, no podré percibir los deseos más profundos del corazón de mi pareja.

La **actitud defensiva** también prepara el terreno para que yo interprete negativamente el mensaje que me transmite mi cónyuge. En tanto mantenga esa actitud, es posible que yo perciba solo lo negativo en casi cualquier cosa que me diga. Eso impide que yo le dé el **beneficio de la duda**, y solo sirve para causar muchos malos entendidos, lo cual a su vez incrementará la posibilidad de conflictos.

Cada vez que respondemos con una actitud defensiva estamos cerrando la puerta a la verdadera comunicación. Cuando este hecho se produce perdemos la oportunidad de desarrollar una verdadera intimidad, ya que en el proceso también hemos dejado fuera a nuestra pareja. El resultado es que, no solo dejamos de escuchar los deseos más profundos de nuestro propio corazón, sino también los deseos de nuestro cónyuge.

Angie acababa de regresar del supermercado cuando John entró a la cocina para ayudarla a organizar la compra. Mientras vaciaba el contenido de una de las bolsas, John encontró el recibo de las compras. Después de mirarlo durante un minuto o dos, exclamó:

—¿Sabes qué? Me preocupa lo mucho que estamos gastando.

Angie de inmediato se irritó.

Mientras yo esté centrado en mí mismo, no podré percibir los deseos más profundos del corazón de mi pareja.

—¡Si piensas que puedes hacerlo mejor, entonces haz tú las compras la próxima vez!

—¡Oye, espera un minuto! —protestó John—. ¡No te estaba criticando! Solo dije que me preocupaban nuestras finanzas.

—Sí, pero por lo visto —replicó Angie— escogiste un momento muy inoportuno para sacar a relucir el tema. Hice la lista de compras, recorté cupones y me aseguré de comprar las marcas más económicas, todo para ahorrar algún dinero. ¡No necesito de tus críticas!

En este caso, la respuesta defensiva de Angie hizo que ella perdiera una buena oportunidad para escuchar la verdadera preocupación de John. Pudo haberse convertido en su aliada, al buscar con él una solución a sus problemas financieros. En cambio, ocasionó un conflicto innecesario, destruyendo así la posibilidad inmediata de un acercamiento a su esposo.

Trate de captar el deseo subyacente en el corazón de su pareja cuando ella exprese una inquietud o haga un pedido. Vea lo mejor en su pareja y dé por sentado que siempre desea lo mejor para usted.

«Nunca nos iremos a la cama enojados».

Don y María Kutzner



En Efesios 4: 26 el apóstol Pablo escribe: «Si se enojan, no pequen. No dejen que el sol se ponga estando aún enojados».

Don y María Kutzner han tomado su lema de la Biblia. Han acordado que el enojo de un día no lo van a arrastrar hasta el siguiente. Juntos, se deshacen de todo resentimiento y de toda clase de enojo antes de que el día termine.

Recuerdo la conversación que tuve con una pareja que había prometido que nunca irían molestos a la cama. Como resultado, ¡admitían haber pasado muchas noches de insomnio juntos! Sin embargo, al final terminaban encontrando una salida a sus desacuerdos.

La ira y el resentimiento *pueden destruir un matrimonio*. Albergar resentimientos requiere de mucha energía; tanta como para dejarnos sin fuerzas para sostener una relación amorosa. La *ira es enemiga de la intimidad*. Consume el corazón, y no deja espacio alguno para el amor y el gozo.

¡Cuánto mejor es resolver los conflictos y aprender a perdonar prestamente! En lugar de guardar rencor, «guarden» lo mejor de cada uno para entregarlo a su pareja. ¡Es más satisfactorio!

Si ustedes permiten que los desacuerdos se acumulen, esas diferencias terminarán separándolos. Puede que no los lleven a una separación física o a un divorcio, pero ciertamente harán que vivan emocionalmente separados. Podrán seguir viviendo bajo el mismo techo, pero no habrá verdadera intimidad.

Es mucho mejor que se propongan resolver esos conflictos oportunamente. *No permitan que se acumulen. Confróntelos uno por uno.*

Puede suceder que no conozcan las técnicas para resolver sus diferencias. Si este es el caso, decidan aprenderlas. Hay diversos buenos métodos para ello. Cada método tiene sus ventajas. Escojan uno, aprendan las técnicas y luego propónganse usarlas en su matrimonio.

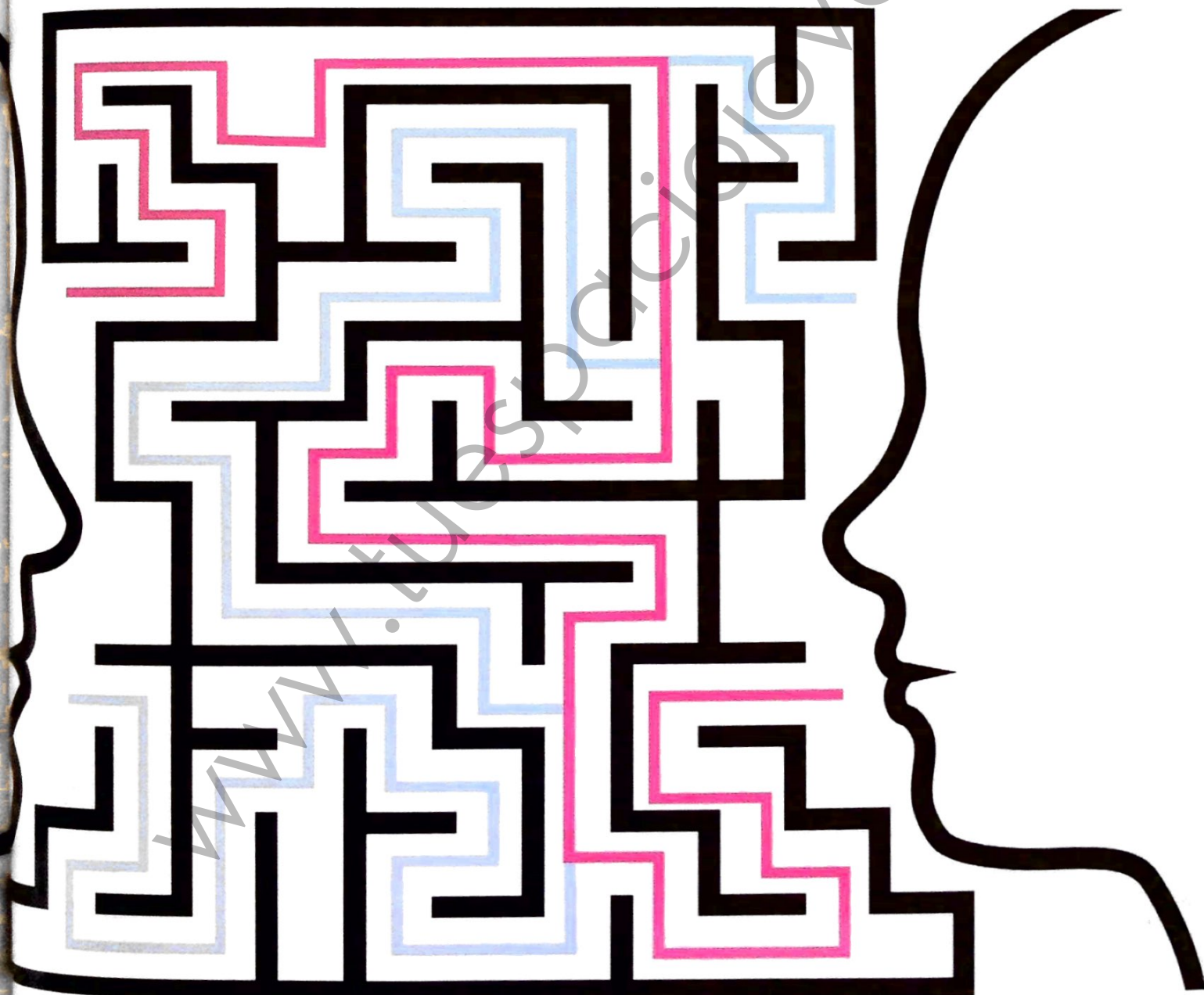
Ahora bien, seamos sinceros. *Algunos de los problemas matrimoniales son tan complejos que, incluso con la ayuda de las mejores técnicas, no se pueden resolver en un día*. En tales casos, se requerirán días, semanas e incluso meses para solucionarlos. Sin embargo, aunque no resuelvan el problema en sí, pueden vivir sin que la ira y el resentimiento los separen. Es decir, es posible poner a un lado la ira antes de haberle dado solución al problema.

Este ideal es más fácil de alcanzar si cada uno confía en que *su cónyuge tiene toda la intención de darle solución* a esos grandes problemas. Este punto nos recuerda algunos de los lemas que mencionamos anteriormente; por ejemplo, el que da por sentado que nuestro cónyuge nunca nos haría daño inten-

En lugar de guardar rencor, «guarden» lo mejor de cada uno para entregarlo a su pareja.

cionalmente. O el que da por sentado que existe la buena voluntad. Si saben de antemano que ambos tienen «buena voluntad» hacia la relación, y que no se harán daño intencionalmente, es más fácil desistir de la ira y confiar en que, tarde o temprano, se encontrará una solución.

Conclusión: No permitan que los desacuerdos se acumulen. Aprendan a trabajar como equipo para resolver los problemas complejos. Como ya hemos señalado, los conflictos sin resolver se convierten en barreras en la ruta hacia la intimidad. Despejen el camino. Pongan a un lado la ira. ¡Así lograrán que el lecho matrimonial se convierta en un lugar mucho más agradable!



«Cuando se presenten las dificultades...»

Los estudios de muchos investigadores hoy día indican que el factor más importante a la hora de explicar el alto índice de divorcios es **la incapacidad de las parejas para manejar sus desacuerdos.**

¿Cómo enfrentar el desafío de los conflictos y las diferencias de modo que nuestro matrimonio no pase a formar parte de las estadísticas de divorcio?

La aplicación de la siguiente «receta», probada con éxito durante más de un siglo, será de gran ayuda.

Cuando se presenten las dificultades en su matrimonio...

1. «No abriguen jamás el pensamiento de que su unión es un error [...]
2. »Continúen teniendo las atenciones que se tenían al principio
3. »Aliéntense el uno al otro en las luchas de la vida
4. »Procure cada uno la felicidad del otro
5. »Haya entre ambos amor mutuo y sopórtense uno al otro».

¿Qué ocurrirá cuando apliquen estas cinco valiosas recomendaciones?

*«Entonces el matrimonio,
en vez de ser
la terminación del amor,
será más bien
su verdadero comienzo».**

* Ellen G. White, *El hogar cristiano* (Doral, Florida: Asociación Publicadora Interamericana, 2011), p. 100.





«“Consultaré con la almohada” para verlo con mejor perspectiva».

Stephanie Choice-Farksadi

A simple vista, este lema pareciera contradecir el anterior. ¿Cómo puede uno «evitar ir a la cama molesto» mientras que, al mismo tiempo, «va a consultar con la almohada para mirar las cosas desde otro ángulo»? No se pueden hacer ambas cosas al mismo tiempo, ¿no es así?

En realidad, siempre **conviene esperar** un poco *antes de manejar asuntos complejos*. Intentar discutir temas espinosos cuando las emociones están en el punto de ebullición, es muy probable que nos lleve a herir a nuestro cónyuge sin que al final encontremos una salida amigable.

Sin embargo, es bueno recordar que el sol no se debe ocultar «estando aún enojados». De hecho, puede ocurrir que el sol se oculte sin que los problemas conyugales hayan sido resueltos, pero siempre y cuando ambos se hayan comprometido a manejarlos oportunamente. Cuando la situación está tensa, a menudo conviene posponer el ma-



Una fórmula con potencial explosivo

EMOCIONES ELEVADAS + ASUNTOS COMPLEJOS = CONFLICTO INTENSO

*Antes de discutir problemas complejos,
¡es mejor esperar que «las aguas vuelvan a su cauce»!*

nejo de estos temas complejos. En este sentido, recuerden la fórmula del cuadro de la página anterior.

Cuando alguien está decidido a manejar alguno de esos asuntos complejos «¡Ahora mismo!», por lo general adopta un tipo de conducta que se conoce como «**ataque sorpresivo**» (en inglés, *blindsiding*). Esta reacción se presenta cuando uno de los cónyuges confronta al otro en los términos siguientes: «¡Vamos a tratar este asunto aquí y ahora mismo!». Raras veces esta actitud deja algo bueno.

Lo que decimos bajo la influencia de emociones fuertes puede ser destructivo. Cuando este es el caso, tendemos a decir cosas que hieren a nuestro cónyuge, y que luego lamentamos. Es **imposible retomar las palabras hirientes** después que las hemos expresado. Una vez que causamos la herida, lo que queda es una cicatriz.

Una manera más saludable de enfrentar los problemas es por medio de una reunión posterior. Si ambos cónyuges están de acuerdo, se pueden reunir en un momento dado para tratar uno de esos asuntos complejos en «porciones manejables». Este método puede ser de gran ayuda. Así, en lugar de atacar por sorpresa, usted le estará diciendo a su pareja algo así: «Realmente me gustaría hablar de “X” (mencione el tema en cuestión claramente). ¿Cuándo sería un buen momento para ti?».

Luego espere que su cónyuge sugiera un momento durante las próximas 24 a 48 horas, cuando los dos tendrán la oportunidad de manejar el problema mediante el uso de su respectiva capacidad para la resolución de conflictos.

Entre ese momento y el de la reunión, asegúrese de «**respirar profundo**». Tome tiempo para considerar por qué este asunto es importante para ustedes. Piense en cómo usted se siente realmente acerca del punto en cuestión y en lo que de verdad quiere comunicar a su pareja. Ore al respecto y, sí, ¡consúltelo con la almohada!

Cuando llegue la hora de la cita, traten de encontrar un lugar en el que puedan estar **libres de interrupciones. Limiten el tiempo** de reunión a un máximo de una hora, y luego discutan el tema de una manera tan calmada y controlada como

Lo que decimos
bajo la influencia
de emociones fuertes
puede ser destructivo.

les sea posible. El hecho de poner a un lado las emociones intensas mientras conversan ayudará en dos sentidos: 1°. la reunión será más productiva, 2°. será menos dolorosa.

Algunos temas pueden requerir la presencia de una tercera persona. Si ambos son muy emotivos como para discutir sus asuntos calmadamente, incluso después de haberse aplacado la situación, entonces una tercera persona podría ser de gran ayuda al sugerir algunas reglas que permitan que la discusión se lleve a cabo dentro de parámetros establecidos. Esa **tercera persona** debiera ser alguien **de confianza para ambos**, como un consejero o un pastor.

Aunque es importante evitar que los problemas no resueltos se acumulen, es igualmente importante que ambos se calmen antes de intentar manejarlos. Fijen un momento de reunión y luego «consulten con la almohada». Mirar las cosas desde una perspectiva diferente puede ayudar a cambiar la manera como cada uno de ustedes se relaciona con su cónyuge.



«Nunca te guardaré rencor».

Tracy O. Jahn

«El amor no mantiene un registro de las ofensas».

Daniel J. Freedman

John y Delores llevan casados sesenta y dos años. Se sintieron muy complacidos de poder compartir con nosotros algunas de las experiencias de su larga vida juntos.

—¿Qué creen ustedes —les preguntamos— que es lo más importante que han hecho para seguir unidos todos estos años?

—Una muy mala memoria —respondió Delores sin titubear.

Viendo la expresión de sorpresa en nuestros rostros, añadió:

—Sencillamente, no puedo recordar nada que John haya hecho para herirme o molestarme. He olvidado todo lo malo que él ha hecho.

Miramos a John esperando que confirmara esa declaración.

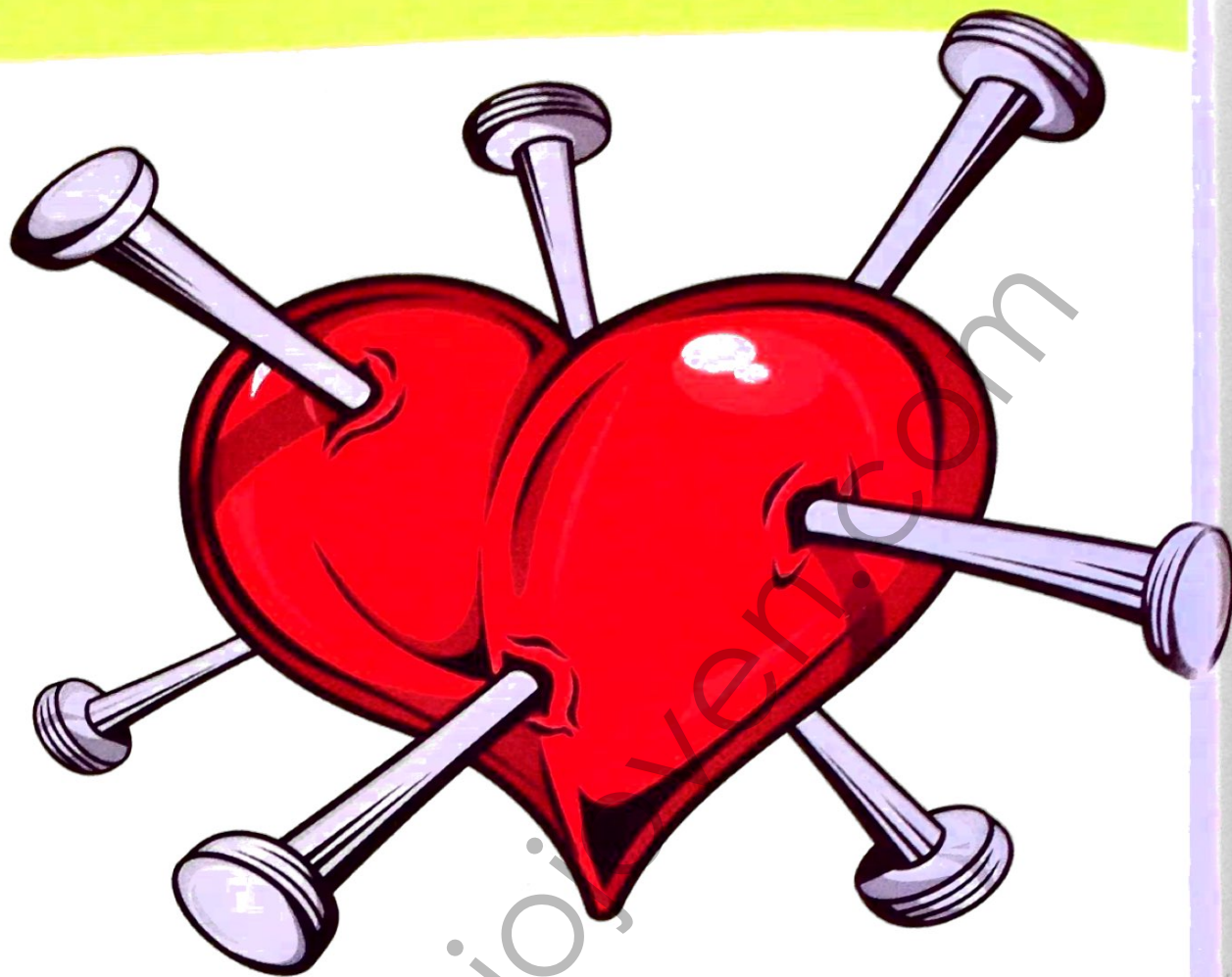
—Es verdad —dijo él—. Estoy seguro de que le he dado razones para que ella prefiera olvidar.

—Yo puedo decir lo mismo —añadió Delores—. Le he causado a John momentos tan desagradables como para que nunca los olvidara, pero él parece no recordar ninguno. Tener mala memoria ha sido una gran bendición para nuestro matrimonio.

John extendió su brazo y le dio a Delores un suave apretón de manos. Ella respondió con una mirada amorosa. No pudimos evitar sonreír al observar a esta linda pareja. ¡El amor que sentían uno por el otro se veía tan fresco como el de cualquier joven pareja en el día de su boda!

Hay mucha gente que recuerda cada desaire, cada herida, y casi cada ofensa que ha recibido de su cónyuge. Pueden incluso recordar el momento, el lugar y los detalles del hecho. Cuando **rememoran** el incidente, **lo reviven**; y al hacerlo, **el resentimiento se profundiza**.





¿Por qué los cónyuges guardan rencor?

Las razones que en las sesiones de ayuda matrimonial la gente nos da para guardar rencor son muy reveladoras. Entre ellas están:

- ▶▶ «Él lo hará de nuevo».
- ▶▶ «Ella no merece que la perdone».
- ▶▶ «Si lo perdonara, yo perdería la capacidad de controlarlo».

¡Qué increíble! Con toda seguridad, este no es el mejor fundamento para edificar una intimidad genuina.

El **resentimiento es mortal para cualquier matrimonio**. Guardar rencor atenta contra la intimidad. Uno de los problemas con el resentimiento es que, con el tiempo, tiende a fortalecerse hasta llegar al punto en el que el otro cónyuge parece no hacer nada bueno. Esa persona que una vez fue la causa de tanta alegría, ahora sentimos que es repulsiva. Sin lugar a dudas, este no es el ideal de un matrimonio.

Las cosas marcharán mejor en su matrimonio si ambos cultivan el hábito de desprenderse de los resentimientos diariamente. No permitan que la hierba de la amargura crezca en su corazón. ¡Libérense de los rencores!

¿Cómo pueden lograr este ideal? Por medio del **perdón**. Decidan perdonar de la misma manera como Dios los ha perdonado. El perdón de Dios ha de ser el modelo que imitemos al decidir perdonarse uno al otro.

Dios dice en su Palabra que lo que debemos hacer para ser perdonados es confesar nuestra falta: «Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad» (1 Juan 1: 9).

Mejor aún, Dios declara que, además de perdonarnos, también olvidará las faltas que hayamos cometido: «Yo les perdonaré su iniquidad, y nunca más me acordaré de sus pecados» (Jeremías 31: 34). Suena muy parecido a la mala memoria de Delores, ¿verdad?

Este ha de ser nuestro modelo: perdonar y olvidar. Olvidemos las ofensas y nunca más hablemos de ellas. El resentimiento es enemigo declarado de la intimidad.

Cada vez que hablamos de perdonar, de no albergar resentimientos y de no mantener un registro de las ofensas recibidas, alguien dice: «Todo eso suena muy bien, ¿pero cómo puede uno perdonar una ofensa de esas bien grandes? Es muy fácil decir “Perdona y olvida”, ¿pero cómo lograrlo?».

El perdón es un proceso. Puede tomar días, semanas, e incluso meses, lidiar con esas faltas graves. Lo importante en medio de todo es comenzar el proceso y luego tratar de seguirlo fielmente para lograr el ideal de perdonar y abandonar todo rasgo de resentimiento. En las dos siguientes páginas presentamos el modelo que hemos adaptado de Lewis B. Smedes. Consiste en cuatro pasos para lograr el perdón.

No permitan
que la hierba
de la amargura
crezca en su corazón.
¡Libérense de los rencores!

Pasos para perdonar

PASO

1

Sentirlo

PREGUNTA
CLAVE:

«¿Qué pasó y cómo
lo ocurrido ha afecta-
do mi vida?».

PASO

2

Admitirlo

PREGUNTA
CLAVE:

«¿Quién hizo esto y
cómo me siento hacia
esa persona?».

PASO

3**Arreglarlo**

PREGUNTA

CLAVE:

«Ahora que sé lo que ocurrió, y cómo ha afectado mi vida; que también sé quién lo hizo y cómo me siento con relación a esa persona, ¿qué haré con toda esta información?».

PASO

4**Dejarlo**

PREGUNTA

CLAVE:

«Ahora que he perdonado esta ofensa, ¿podría tratar a esa persona como si nunca me hubiera hecho nada malo?».

1^{er} paso: Sentirlo. Durante esta fase hacemos la pregunta: «*¿Qué me pasó y cómo lo ocurrido ha afectado mi vida?*». Hemos de ser *meticulosos* en este paso. Primero debemos saber *qué es* lo que vamos a perdonar antes de que en efecto podamos perdonar. Es decir, hemos de *detallar* cuidadosamente **todas la cosas que causaron dolor** y cómo han impactado nuestra vida.

El tío de Julia abusaba de ella cuando era niña. Aunque ella no tiene por qué recordar cada detalle de lo ocurrido, es importante que Julia especifique el tipo de falta que su tío cometió contra ella. Luego hay que explorar cómo esas faltas la han afectado física, emocional, mental y espiritualmente.

He aquí algunos ejemplos de los efectos que el abuso sexual produjo en su vida. Julia comenzó por considerar que la intimidad física era la única manera de relacionarse íntimamente con un hombre. Llegó a verse a sí misma como una persona «sucio»; como alguien que solo tenía valor como objeto para el placer sexual de un hombre. Debido a que llegó a pensar que merecía el trato que recibió de su tío, Julia también desarrolló una percepción distorsionada de Dios pues llegó a creer que Dios la rechazaba.

En el caso de Julia se hacía necesario enumerar todos estos efectos para saber con exactitud qué era lo que ella debía perdonar. Esta era, por supuesto, una labor dolorosa y delicada. Tanto que, por momentos, Julia se sintió tentada a

«adornar» la realidad. Sin embargo, de manera gentil, aunque persistente, el consejero la ayudó a lidiar con todos los aspectos relevantes de su situación. Es solo cuando hemos completado esta fase que podemos avanzar a la siguiente.

Primero debemos saber qué es lo que vamos a perdonar antes de que en efecto podamos perdonar.



2º paso: Admitirlo. En este punto la pregunta es: «¿Quién hizo esto y cómo me siento hacia esa persona?». En la fase anterior hemos estado lidiando con el acto en sí, no con la persona. Ahora lo personalizamos. «¿Quién lo hizo?» Pongamos **el nombre**. «¿Cómo me siento con relación a esta persona?» **No** tratemos de **endulzar** las cosas. Seamos sinceros al respecto.

Hay ocasiones en las que acariciamos sentimientos contradictorios hacia alguien. De hecho, raras veces nuestros sentimientos apuntan un ciento por ciento en una sola dirección. Por ejemplo, puede ocurrir que sintamos verdadera ira hacia una persona a la que realmente amamos. Por esta razón, puede ser de ayuda decir algo así: «Una parte de mí está muy molesta con esta persona». También sería verdad si uno dijera: «Una parte de mí ama mucho a esta persona».

Con el fin de poner las cosas en perspectiva, podríamos combinar esos sentimientos en una sola oración. Así: «Una parte de mí desearía que te fueras y nunca regresaras, pero otra parte de mí quisiera reconciliarse contigo y estar juntos para siempre».

Algunas personas piensan que es incorrecto o pecaminoso admitir que albergamos sentimientos de ira, odio o rabia. Sin embargo, tener esos sentimientos no es malo en sí mismo. Es lo que hacemos con esos sentimientos lo que los convierte en algo bueno o malo.

Las Escrituras nos ayudan a entender la manera correcta de manejar nuestras emociones de modo que no lastimen. En particular, los Salmos son de gran ayuda. En el Salmo 109, por ejemplo, David ora en relación a sus enemigos que han hecho circular calumnias de su persona. Es difícil pasar por alto la intensidad de la ira que David experimenta en esta oración:

Expresar las emociones negativas de manera adecuada es psicológica y espiritualmente saludable.



«Que se acorten sus días,
 y que otro se haga cargo de su oficio.
 Que se queden huérfanos sus hijos;
 que se quede viuda su esposa.
 Que anden sus hijos vagando y mendigando;
 que anden rebuscando entre las ruinas.
 Que sus acreedores se apoderen de sus bienes;
 que gente extraña saquee sus posesiones.
 Que nadie le extienda su bondad;
 que nadie se compadezca de sus huérfanos».

(vers. 8-12).

Si usted ha llegado a pensar que es un pecado expresar ira hacia la persona que le ha hecho daño, este ejemplo de los Salmos debe representar un verdadero desafío para su manera de pensar. **No es pecado sentir o expresar ira cuando se hace de una manera apropiada.** Lo que sí es pecado es expresar esos sentimientos sin dar el siguiente paso. En un momento examinaremos ese tercer paso, pero por ahora es importante entender que expresar las emociones negativas de manera adecuada es psicológica y espiritualmente saludable.

Una de esas maneras saludables es por medio de la **oración privada**. Asegúrese de expresar sus emociones abierta y sinceramente. No se refrene. ¿No le parece que Dios ya sabe cómo usted se siente? No le puede mentir a Dios. Si lo intenta, solo logrará **mentirse a sí mismo**, y esa mentira **dificultará el progreso hacia el perdón y la recuperación**.

Otra manera adecuada puede ser que usted escriba sus sentimientos en un diario personal. O también podría considerar la posibilidad de compartirlos con un consejero o un amigo muy cercano. Esta puede resultar una experiencia sanadora.

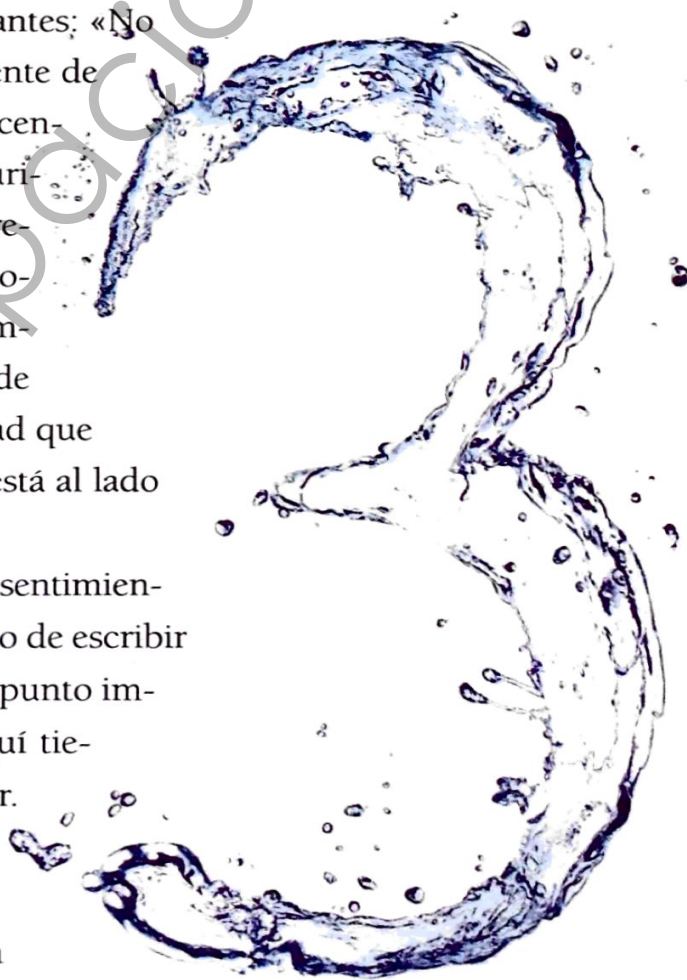
Para resumir, el segundo paso consiste en ponerle nombre a la persona que le ha hecho daño, y luego identificar las emociones que siente hacia esa persona.

No es pecado sentir
 o expresar ira cuando
 se hace de una manera
 apropiada.

3^{er} paso: Arreglarlo. Si nos detenemos en el segundo paso («admitirlo»), lo único que habremos logrado será *desahogarnos*. Este hecho, de por sí, no arreglará el problema ni tampoco nos ayudará a alcanzar la **meta** deseada, que **es perdonar**. En esta fase la pregunta es: «Ahora que sé lo que ocurrió, y cómo ha afectado mi vida; que también sé quién lo hizo y cómo me siento con relación a esa persona, *¿qué haré con toda esta información?*». La respuesta es: «**Decidiré perdonar**».

Es importante decir: «Te perdono». Este objetivo se puede alcanzar muy bien por medio de una carta de perdón. En algunos casos, la carta ni siquiera se debe enviar, sino que ha de ser leída a una persona de confianza, quizás un consejero. En la carta se indica la falta por la cual usted está perdonando a esa persona. Puede ser necesario mencionar nuevamente el daño que ha sufrido como consecuencia de la ofensa. Algo similar a lo que escribió Julia, el caso que mencioné antes: «No solo te perdono por abusar sexualmente de mí, sino también por robarme mi inocencia infantil, y por privarme de la seguridad que debí experimentar en tu presencia». En estas palabras podemos notar que la mención del abuso va acompañada del daño colateral: la pérdida de la inocencia y del sentido de seguridad que un niño debe experimentar cuando está al lado de un pariente cercano.

Tengamos en cuenta que nuestros sentimientos a lo mejor no cambian por el hecho de escribir una carta diciendo: «Te perdono». El punto importante que estamos destacando aquí tiene que ver con *la decisión* de perdonar. Cuando decidimos perdonar, y perseveramos en esa decisión, lo más probable es que en nosotros se despierten emociones positivas.



Cuando decidimos perdonar, y perseveramos en esa decisión, lo más probable es que en nosotros se despierten emociones positivas.

Algo más. *La decisión de perdonar no significa que estuvo bien lo que esta persona hizo; o que ahora no tiene importancia.* Tampoco significa que está libre de las posibles consecuencias de su conducta. Lo que esa decisión dice es, sencillamente, esto: «He decidido no seguir arrastrando la carga de ira y resentimiento que hasta ahora he llevado por lo que me hiciste. He tomado la decisión de ponerla a un lado y vivir libre de su yugo».

A algunas personas les ha ayudado el hecho de hacer algo con esa carta una vez que la han escrito. Por ejemplo, han compartido su contenido con un amigo o un consejero. Para esos casos en los que es imposible, o no conviene, compartir el contenido con el ofensor, puede resultar útil hacer algo simbólico. En tal caso, una idea sería atar la carta a un globo de helio y soltarlo al aire. Otra idea consiste en quemarla durante una ceremonia que incluya música y oración, y en la que estén presentes algunos amigos.

A un amigo nuestro lo ayudó el hecho de decorar una caja y darle nombre: «La caja de Dios». Todo lo que la caja contiene se considera como perteneciente a Dios. Una vez que la carta ha sido leída a un consejero o a unos amigos, es colocada en «la caja de Dios». Con este acto simbólico se declara que el asunto ya no nos pertenece. Más bien, pertenece a Dios. Y siendo que el asunto ya no es de nuestra propiedad, no tenemos derecho a intervenir más. Este hecho nos ayuda a evitar la tentación de seguir aferrándonos al resentimiento.

Ahora ya estamos listos para el paso final del proceso para perdonar.

4º paso: Dejarlo. La pregunta importante en esta fase es esta: «Ahora que he perdonado esta ofensa, *¿podría tratar a esa persona como si nunca me hubiera hecho nada malo?*». En la mayoría de los casos, esto implica llegar a la reconciliación.

Antes de seguir adelante, conviene hacer este comentario. En los casos en los que la presencia del ofensor puede hacer daño a la relación, la **reconciliación** no solo no

es necesaria, sino que es *imprudente*. Este es el caso, por ejemplo, con personas ofensivas o con abusadores de menores. El perdón no siempre requiere de la reconciliación.

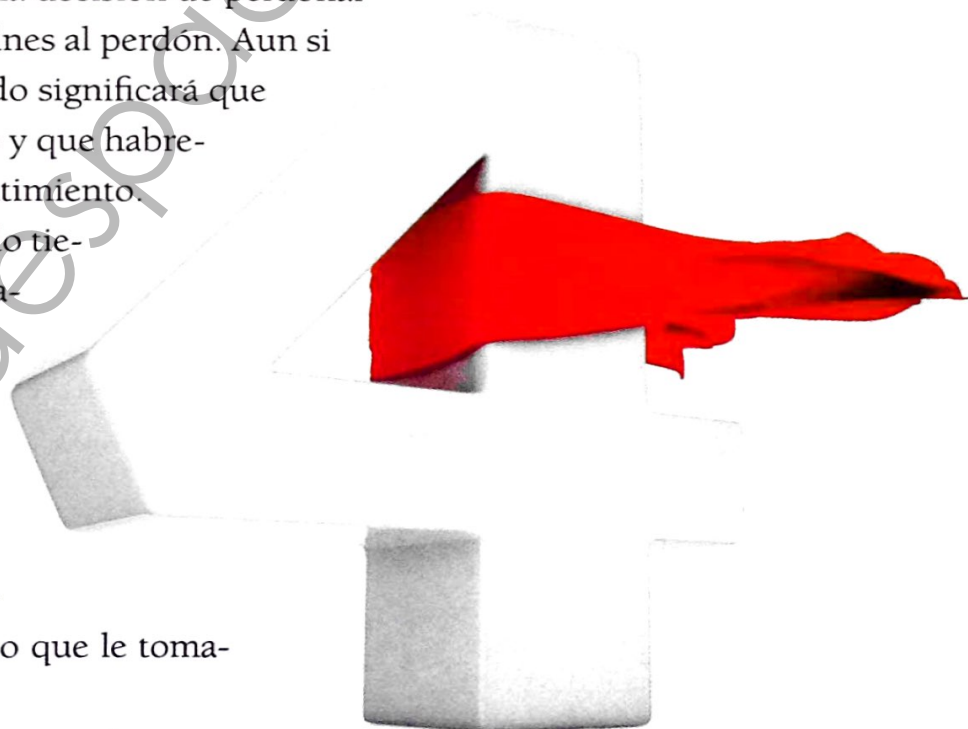
En muchos casos, sin embargo, la reconciliación puede ser un paso necesario en la ruta hacia el perdón. Y si este es el caso, puede que no se produzca de la noche a la mañana, ya que se necesitará tiempo para que renazca la confianza.

Por cierto, si la reconciliación finalmente se produce, *nunca* se ha de **mencionar la ofensa** cuando se presenten desacuerdos en el futuro. No se debe traer a colación de nuevo. Es verdad que no se podrá olvidar lo ocurrido, pero una vez que ha sido perdonada, esa ofensa no debe salir a relucir nunca más. Debemos dejarla a un lado y esforzarnos por encontrar la manera de tratar a la persona que nos ha herido como si nunca nos hubiera lastimado.

A medida que perseveremos en poner en práctica esta nueva conducta —la del perdón—, nos daremos cuenta de que en muchos casos la decisión de perdonar será seguida por sentimientos afines al perdón. Aun si no ocurriera así, haber perdonado significará que habremos dejado atrás el pasado y que habremos abandonado la ira y el resentimiento.

Los ejemplos que hemos usado tienen todos que ver con ofensas mayores. Sin embargo, en las situaciones ordinarias que vivimos diariamente podemos aplicar estos mismos principios y seguir los mismos pasos. Usted se podrá dar cuenta de que la diferencia es simplemente el tiempo que le tomaría completar todo el proceso.

Perdonar no solo es necesario, también es posible. Recuerde los lemas: «El amor no mantiene un registro de las ofensas», y «Nunca te guardaré rencor».



¿Por qué es mejor perdonar?

- ▶▶ *«Somos los seres más desdichados cuando retenemos el perdón y los más felices cuando lo ofrecemos».* Lourdes E. Morales-Gudmundsson
- ▶▶ *«Siempre he notado que la misericordia produce mayores frutos que la justicia».* Abraham Lincoln
- ▶▶ *«La esencia del amor conyugal no es el romance; es el perdón».* Harold S. Kushner
- ▶▶ *«El perdón calma las turbulencias, elimina la necesidad de arremeter contra otros, mantiene unidas a las familias y preserva la armonía en las relaciones personales».* Michael E. McCullough, Steven J. Sandage, Evertt L. Worthington
- ▶▶ *«La única manera de sanar ese dolor que no sana por sí mismo es perdonando a la persona que te hizo daño. [...] Cuando liberas al ofensor de la ofensa que te infligió extirpas un tumor maligno de tu interior. Liberas a un prisionero, solo para descubrir que el prisionero eras tú mismo».* Lewis B. Smedes



*«Sean bondadosos y compasivos unos con otros,
y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó
a ustedes en Cristo».*

San Pablo
Efesios 4: 32





«Es más importante amar que tener la razón».

Andrew y Mia Martinen

Andrew y Mia han dado en el clavo aquí. ¿Conoce usted a alguien que siempre quiere tener la razón? Uno los puede reconocer a distancia porque con mucha frecuencia usan la expresión «Yo te lo dije». También por el hecho de que esas personas con mucha dificultad admiten que se han equivocado, y porque insisten en que uno vea las cosas como ellos las ven. ¿Se ha topado con alguien así?

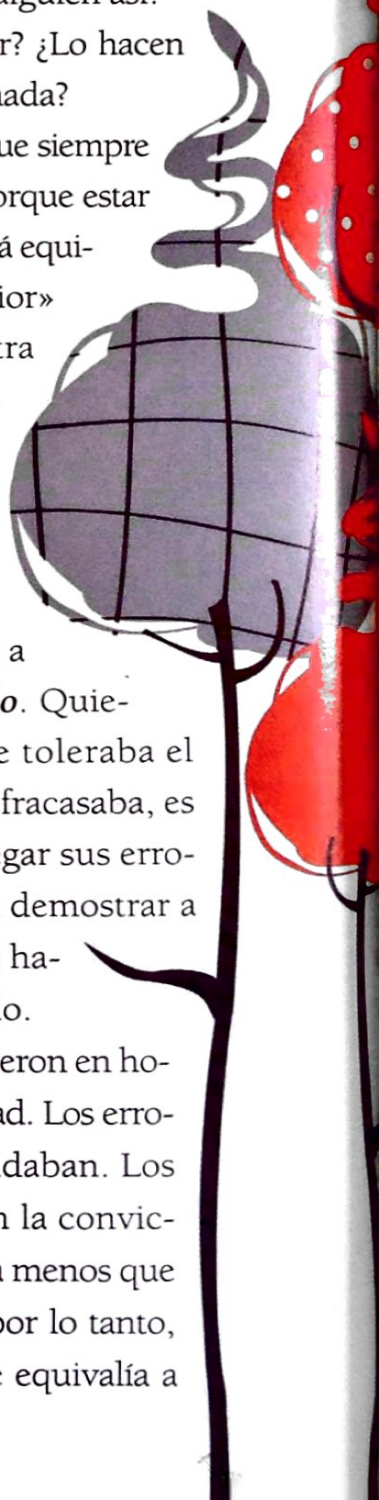
¿Le gusta tener gente así a su alrededor? ¿Lo hacen sentir una persona valiosa, importante, amada?

Nadie disfruta de la presencia de gente que siempre quiere tener la razón. ¿Por qué? En parte porque estar en desacuerdo con ellas significa que uno está equivocado. Equivale a estar en un nivel «inferior» con relación al nivel «superior» de esa otra persona que siempre está en lo correcto.

¿Qué hace que una persona sienta que siempre tiene la razón? Algunos crecieron en un **ambiente legalista** en el que **no había lugar para los errores**. En un ambiente tal, admitir un error equivale a admitir que uno es **débil**, o un **fracasado**. Quienes crecieron en un hogar donde no se toleraba el fracaso, o en el que se ridiculizaba al que fracasaba, es muy probable que hayan aprendido a negar sus errores. Para ellos resultaba muy importante demostrar a quienes estaban a su alrededor que no se habían equivocado, o que no habían fallado.

Hemos aconsejado a personas que crecieron en hogares donde se le sacaba partido a la debilidad. Los errores siempre se señalaban y nunca se olvidaban. Los miembros de tales hogares crecieron con la convicción de que no serían aceptados o amados a menos que fueran perfectos. No equivocarse nunca, por lo tanto, llegó a ser primordial, ya que equivocarse equivalía a no ser amado, o ser rechazado.

Nadie disfruta de la presencia de gente que siempre quiere tener la razón.



¿Tener siempre la razón?

La **vulnerabilidad** y la **humildad** en los cónyuges son características que **edifican el matrimonio**. La **terquedad** y el **orgullo**, por el contrario, **lo destruyen**. Por ello, cada vez que al manejar los desacuerdos usted insiste en tener la razón, su actitud...

- Rebaja a su pareja.
- No lo convierte en una persona más atractiva para su cónyuge.
- Muestra orgullo, arrogancia, rudeza, superioridad, inflexibilidad y una actitud crítica.

Estas actitudes dañan la relación matrimonial.

*Por lo tanto, tener siempre la razón,
¡no vale la pena!*



En la religión legalista no hay lugar para los errores. Si Dios nos acepta solo cuando somos lo suficientemente buenos, entonces es muy importante no cometer nunca un error. Cometer un error significa no ser espiritual, o no ser aceptable ante Dios. La religión legalista es extremadamente dañina y da como resultado actitudes y conductas que terminarán destruyendo cualquier matrimonio. El amor, en cambio, eleva a la pareja.

Cuando Andrew y Mia dicen que prefieren amar que tener la razón cada uno está colocando el bienestar y los sentimientos de su cónyuge por encima de su propio orgullo. Esta es una actitud mucho más inteligente.

En este punto algunos preguntarán: «¿Quiere decir esto que siempre debo estar de acuerdo con todo lo que mi cónyuge diga, aun cuando yo sepa que se trata de un error? *¿Significa entonces aceptar que lo falso es ahora verdadero?*».



En los matrimonios felices
hay espacio para
las diferencias de opinión.

La respuesta a ambas preguntas es **no**. En los matrimonios felices hay espacio para las diferencias de opinión. Usted no tiene que poner a un lado sus creencias y convicciones ni lo que considere que está basado en los hechos. Dar más importancia a amar que estar en lo correcto significa aprender que usted puede expresar sus opiniones y afirmar los hechos sin tener que atacar a su cónyuge. Una **actitud bondadosa y de buena voluntad** hacen mucho bien a cualquier matrimonio.

Permita que su pareja sepa que puede decidir qué pensar o qué creer sin sentir la presión de que tiene que coincidir con la manera como usted ve las cosas. Dele la libertad de diferir, aun cuando usted piense que su criterio está errado. Recuerde que torcer el brazo a alguien para que cambie de opinión no significa que lo hará. Usted puede incluso llegar a creer que ha ganado la discusión y que ha logrado que su cónyuge cambie de opinión, cuando la realidad es que solo habrá logrado que se aferre más firmemente a su posición original y que su resentimiento se fortalezca. Y si eso es todo lo que logra, ¿le parece a usted que de verdad ganó la discusión?

Tiene mucha importancia que usted decida qué clase de persona quiere llegar a ser. ¿Le gustaría ser alguien que recurra a la fuerza, al manejo de la culpa y la intimidación cada vez que quiere demostrar que tiene la razón? ¿O ser la clase de persona que prefiere, de una manera amante, alentar y motivar? En el fondo, es un asunto de integridad.

Resuelva escuchar las opiniones de su cónyuge sin juzgar ni criticar. Haga preguntas que demuestren a su pareja que el tema es de su interés, como por ejemplo: «¿Puedes hablarme más de ese asunto?», o «¿Cómo llegaste a esa conclusión?». Trate de escuchar más allá de las simples palabras; intente percibir los anhelos profundos de su corazón. Por lo general, esos anhelos se esconden en las ideas que su cónyuge expresa, y usted podrá percibirlos si se lo propone. Y una vez que logre detectarlos, podrá entonces comprenderlo aun cuando no esté de acuerdo con sus conclusiones o sus ideas.

Trate de escuchar más allá de las simples palabras; intente percibir los anhelos profundos de su corazón.

Por otra parte, trate de enfatizar lo que los une, no lo que los separa. Centre su atención en las cosas que tienen en común como pareja. Estas similitudes los conectan, mientras que las diferencias los separan.

No tema ser vulnerable. Esto significa desarrollar la capacidad de admitir cuando usted se equivoque, o cuando cometa un error. Por cierto, en ocasiones usted se equivoca, y en ocasiones comete errores. ¡Esto lo sabemos con toda certeza porque también usted es un ser humano!

En resumen, decida amar. En última instancia, ¡esto es hacer «lo correcto»!



«Centraré la atención en el problema, no en la persona».

Beth A. Freidline

Cuando las parejas enfrentan serias dificultades, lo usual es que cada uno llegue a ver al otro como **el problema**. Así, pues, cada vez que se miran, cada cual parece estar viendo al problema que se interpone entre ambos.

¿Qué pasaría si pudieran cambiar la perspectiva de modo que ya no vean al cónyuge como el problema? ¿Qué tal si **el problema, en lugar de ser una persona, es «una cosa»** que los dos van a resolver? Este cambio de perspectiva trae consigo un mundo de diferencia.

Para resolver cualquier problema, ustedes deben concentrar su atención en el asunto en cuestión, no en el otro. **Su cónyuge no es el problema.** Esa persona es su cónyuge —una persona a la que usted ama y admira—, en tanto que el problema es solo una circunstancia de la vida que los dos resolverán juntos.

Cuando los cónyuges centran su atención en la persona, en lugar de poner la mira en el asunto en discusión, las probabilidades de que caigan en ataques personales aumentan. Su modo de decir las cosas se torna acusador. Comienzan a hacer declaraciones del tipo: «¡Tú haces que me moleste tanto!», «Siempre te las ingenias para las

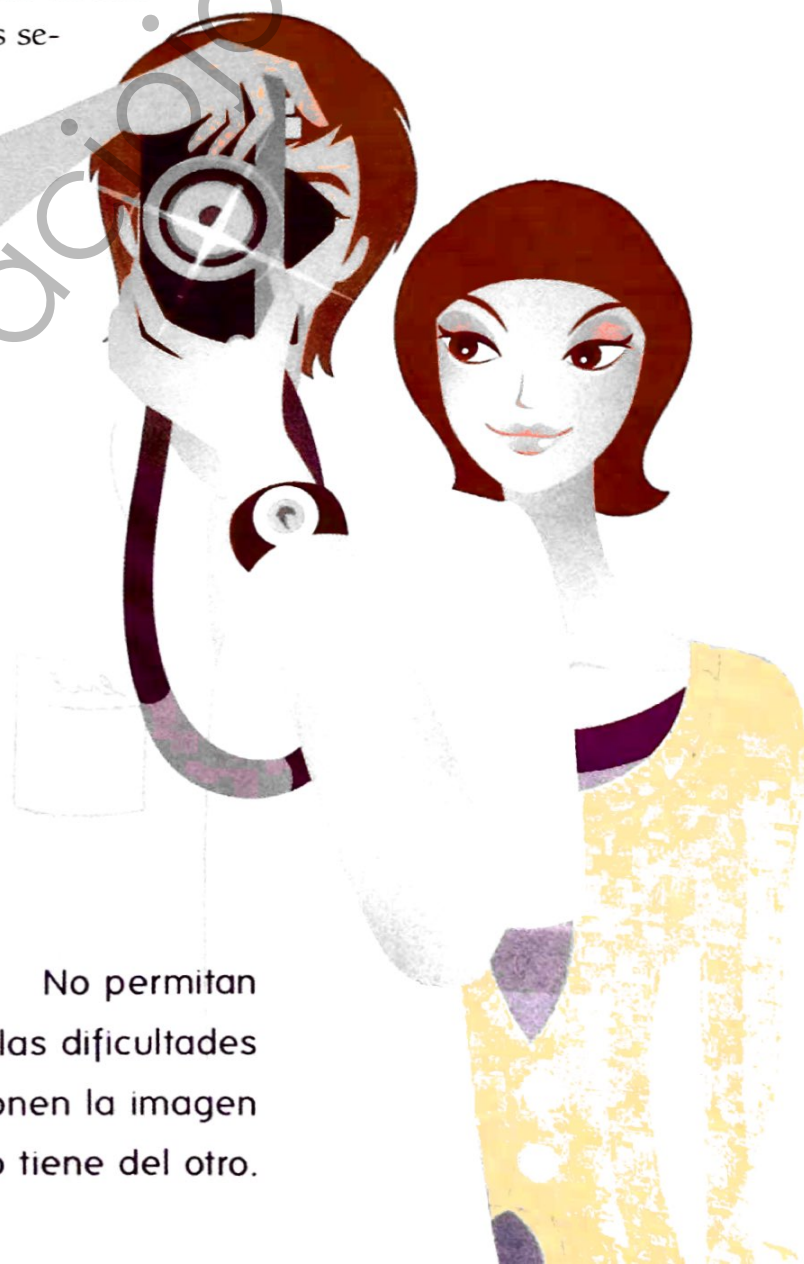
timarme». O también: «¡Eres un imbécil!». Definitivamente, este lenguaje es típico de la guerra, no de dos personas que se aman.

Cuando, por el contrario, centran su atención en el problema, comienzan usando la primera persona del singular: **Yo, me**. Por ejemplo: «Lamento haber herido tus sentimientos», «Me siento triste cuando esto sucede», «Me da temor cuando nos airamos». Este es **el lenguaje de la reconciliación y el amor**.

Cada pareja tiene sus propios problemas. Las preocupaciones y las dificultades rompen la normalidad de la vida conyugal. Es, por lo tanto, de máxima importancia que el esposo y la esposa posean las habilidades necesarias para manejar sus diferencias. Hay un buen número de excelentes modelos que se pueden usar en este sentido. Gayle y yo usamos en nuestros seminarios uno en particular, pero hay muchos otros que son también muy buenos. Escojan uno que les funcione y úsenlo.

No permitan que las dificultades distorsionen la imagen que cada uno tiene del otro. Su cónyuge no es el problema. Tampoco lo es su matrimonio. El problema que están enfrentando es simplemente una circunstancia de la vida que ustedes deben resolver juntos. Así que recuerden centrar la atención en el problema, no en la persona. Practiquen el lenguaje de la reconciliación y el amor.

No permitan
que las dificultades
distorsionen la imagen
que cada uno tiene del otro.





«No perderemos tiempo peleando. Pudiera ser muy poco el precioso tiempo que tenemos».

Polly y Dick

Cuando Dick tenía diecisiete años, se enteró de que tenía cáncer. Los médicos le dijeron que no esperaban que él cumpliera los veinticinco. Esa es una noticia devastadora para cualquier joven adolescente, pero Dick tomó las cosas con calma.

Dick era un luchador. Tenía una voluntad intensa de vivir y de sacar el máximo provecho a sus años de vida. De hecho, vivió para cumplir sus veinticinco años y, cuando tenía veintiséis, conoció a una joven llamada Polly. De inmediato los dos se enamoraron.

Dick fue franco con Polly en cuanto a su lucha contra el cáncer. Sabía que ya había superado la expectativa de vida que los médicos habían pronosticado, y no tenía idea de cuánto más podía vivir. Polly lo amaba profundamente; así que le dijo que no le importaba cuánto tiempo estarían juntos siempre y cuando ese tiempo lo pasaran de verdad «juntos».

Dick tenía veintiséis años cuando se casó con Polly. Ambos sabían muy bien que quizás no tendrían siquiera un año completo por delante, así que decidieron crear un lema que les sirviera de guía. Ese lema fue: «No perderemos tiempo peleando. Pudiera ser muy poco el precioso tiempo que tenemos».



Dick y Polly decidieron, pues, que no pelearían. En cambio, tratarían de saturar cada día con tanto amor y felicidad como pudieran, conscientes de que ese día podía ser el último.

Por supuesto, eso significaba que esta joven pareja debía **centrar su atención** solo en aquellas **cosas que valían la pena**. Lo que descubrieron fue que lo único que de verdad importaba era todo aquello que de alguna manera se relacionaba con el amor: el amor a Dios, el amor que cada uno sentía por el otro y el amor de sus familiares y amigos.

Dick tuvo varias recaídas. Le tocó someterse a numerosas sesiones de quimioterapia y radiación. Aunque había días en que se sentía fuerte y con ánimo, también había días en los que solo con dificultad podía levantarse de la cama. Pero esta pareja encontraba siempre nuevas y creativas maneras de sacar provecho aun de sus peores momentos. Cada día se brindaban tantas atenciones como

les resultaba humanamente posible. Sencillamente, se negaban a malgastar su precioso tiempo en peleas.

Dick perdió finalmente su batalla contra el cáncer, ¡pero esto ocurrió cuando ya tenía cincuenta años de edad! Esta pareja disfrutó de veinticuatro años de amor, de felicidad, de compañerismo. Solo una cosa no tuvieron durante todo ese tiempo: ¡remordimientos! Ningún remordimiento por haberse enfrascado en agrias peleas, o por cosas ofensivas que pudieron haber dicho o hecho.

Claro, no se trataba de que fueran una pareja perfecta, pero su determinación de no perder tiempo alguno en peleas les permitió disfrutar de su amor durante veinticuatro años.

Nos casamos porque
anhelamos ser parte
de algo mayor
que nuestra propia
individualidad; algo más
de lo que podríamos
tener si tratáramos
de cubrir la distancia
por separado.



Polly nos contó esta historia en uno de los seminarios que dirigimos. Nos quedamos maravillados al escuchar su relato y la forma como lo pudieron resumir en ese sencillo y a la vez hermoso lema: la expresión máxima de lo que es el amor.

Dick y Polly nos recuerdan por qué nos casamos. ¡No nos casamos para pelear ni para solucionar problemas ni para volver loco a nuestro cónyuge! No nos casamos para controlar a la otra persona, o para que se eleve nuestra presión sanguínea.

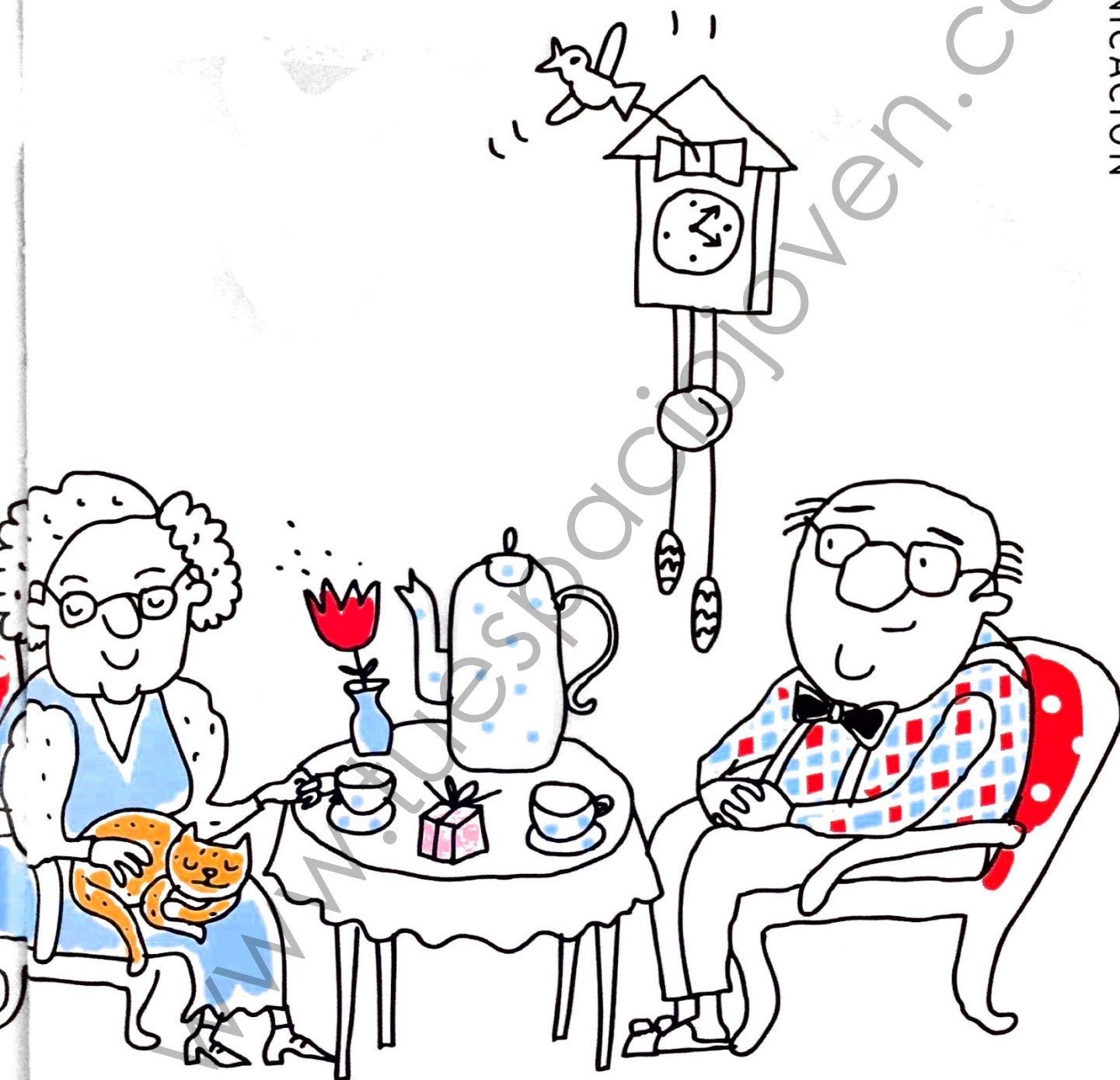
Nos casamos porque anhelamos ser parte de algo mayor que nuestra propia individualidad; algo más de lo que podríamos tener si tratáramos de cubrir la distancia por separado. Nos casamos para tener a nuestro lado a un compañero, una amiga, un «alma gemela»; o, como lo expresa una película, *«para que alguien sea testigo de mi vida»*. Nos casamos con la esperanza de que, juntos, nuestra vida esté saturada de amor, gozo y significado.

Está claro que las peleas no encajan bien en este cuadro, ¿verdad? Los **conflictos** son, como bien lo demuestra la experiencia de Dick y Polly, *¡una manera descomunal de malgastar nuestro tiempo y nuestra energía!* ¿Por qué hacerlo, entonces? ¿Por qué perder nuestro tiempo peleando?

Pudiera ser que ni usted ni su cónyuge estén muriendo de cáncer, o de cualquier otra temible enfermedad. Sin embargo, también pudiera ocurrir que tienen poco de ese precioso tiempo para estar juntos. ¿Por qué malgastarlo en peleas?



Nos casamos con la esperanza de que,
juntos, nuestra vida esté saturada
de amor, gozo y significado.



CUESTIONARIO

SECCIÓN 3. «Comunicación»

PÁGINAS 93-135

Las respuestas correctas y la evaluación las encontrará en la página 142.

Indique si es verdadero o falso

MARQUE ASÍ  LA RESPUESTA CORRECTA

	VERDADERO	FALSO
1. Todo lo que yo sé sobre mi cónyuge lo he llegado a conocer a través de la <i>comunicación</i> .		
2. Todo lo que hacemos o decimos comunica algo.		
3. Las palabras siempre dicen más que nuestra expresión facial, nuestro lenguaje corporal y nuestro tono de voz.		
4. Hay algunas formas de comunicación negativa que son necesarias para que el otro cónyuge se dé cuenta de la realidad.		
5. Ningún matrimonio es perfecto. Y la razón por la cual esto es así se debe a que nadie es perfecto.		
6. En toda comunicación la responsabilidad principal relativa a la naturaleza del mensaje recae, no sobre el emisor, sino sobre la persona que lo recibe y la interpretación que haga de dicho mensaje.		
7. En todo matrimonio hay desacuerdos; y no puede ser de otra manera, porque en este mundo no hay una relación más íntima que la del matrimonio.		
8. Los asuntos complejos conviene resolverlos de inmediato.		
9. No es pecado sentir o expresar ira cuando se hace de una manera apropiada.		
10. El verdadero perdón lo que hace es quitar importancia a lo que la otra parte haya hecho por grave que sea.		

Rellene los espacios en blanco

11. Primero debemos saber qué _____ lo que vamos a _____ antes de que en efecto podamos perdonar.
12. «Siempre he notado que la _____ produce mayores frutos que la justicia». Abraham Lincoln
13. La vulnerabilidad y la _____ en los cónyuges son características que edifican el matrimonio. La terquedad y el _____, por el contrario, lo destruyen.
14. No permitamos que las dificultades distorsionen la _____ que cada uno tiene del _____.

Y ahora vamos a repasar los lemas de este capítulo rellenando asimismo los espacios en blanco:

15. «Te comunicaré mi amor _____, y lo haré verbalmente cuando sea necesario».
16. «Expresaré mis inquietudes y mis _____ sin criticar ni _____».
17. «Escucharé tus inquietudes y lo que me _____ sin ponerme a la _____».
18. «Nunca nos iremos a la _____ enojados».
19. «Consultaré con la _____ para verlo con mejor perspectiva».
20. «_____ te guardaré rencor».
21. «El amor no mantiene un _____ de las ofensas».
22. «Es más importante _____ que tener la _____».
23. «Centraré la atención en el _____, no en la _____».
24. «No perderemos tiempo _____. Pudiera ser muy poco el precioso _____ que tenemos».

Resuma en menos de 30 palabras

lo que le ha parecido más significativo
y útil para su vida personal y su relación
de pareja de todo lo aprendido en la tercera
sección de 35 LEMAS PARA PAREJAS FELICES.



www.tuespaciojoven.com

RESPUESTAS

SECCIÓN 1. «Decisión»

PÁGINAS 13-51

1. FALSO	p. 13
2. FALSO	pp. 13-14
3. VERDADERO	pp. 13-14
4. VERDADERO	pp. 13-14
5. FALSO	pp. 15, 21
6. FALSO	p. 19
7. VERDADERO	p. 17
8. VERDADERO	p. 19
9. VERDADERO	p. 20
10. FALSO	p. 21
11. <i>deliberada – mejor – lo que sea necesario</i>	p. 22
12. <i>propósito</i>	p. 15
13. <i>voluntad</i>	p. 22
14. <i>también</i>	p. 24
15. <i>de nuevo</i>	p. 28
16. <i>mío – siempre</i>	p. 32
17. <i>equipo</i>	p. 32
18. <i>aventura – viaje</i>	p. 32
19. <i>socios – socios</i>	p. 32
20. <i>pobre – rico</i>	p. 35
21. <i>gustas – amo</i>	p. 40
22. <i>siempre – años</i>	p. 42
23. <i>arreglarte</i>	p. 46
24. <i>haré</i>	p. 50

Si acertó en 20-24 respuestas su capacidad de tomar decisiones correctamente es ÓPTIMA.

Si acertó en 15-19 respuestas su capacidad de tomar decisiones correctamente es EXCELENTE.

Si acertó en 10-14 respuestas su capacidad de tomar decisiones correctamente puede ser SUFICIENTE.

Si acertó en menos de 10 su capacidad de tomar decisiones correctamente conviene que MEJORE.

Por supuesto que esta evaluación será válida a efectos prácticos no solo porque se hayan dado las respuestas correctas, sino porque además se tenga una sincera y firme disposición de aplicar los principios en que se basa este cuestionario.

SECCIÓN 2. «Conexión»

PÁGINAS 57-87

1. VERDADERO	p. 58
2. FALSO	p. 58
3. FALSO	p. 58
4. VERDADERO	p. 60
5. VERDADERO	p. 62
6. VERDADERO	p. 63
7. FALSO	pp. 65-66
8. VERDADERO	p. 66
9. FALSO	pp. 70-71
10. VERDADERO	p. 75
11. particulares – permanezcamos	p. 76
12. <i>permanente</i>	p. 86
13. <i>pena</i>	p. 59
14. <i>nadie – yo</i>	p. 62
15. <i>más</i>	p. 62
16. <i>bebé</i>	p. 65
17. <i>mejor – lado</i>	p. 65
18. <i>Nunca – románticas</i>	p. 69
19. <i>eres – tú – quiero</i>	p. 73
20. <i>malo – compromiso</i>	p. 76
21. <i>otro – guste</i>	p. 76
22. <i>tercera</i>	p. 77
23. <i>único – esposo</i>	p. 77
24. <i>sobre</i>	p. 81

Si acertó en 20-24 respuestas su capacidad de conectarse correctamente es ÓPTIMA.

Si acertó en 15-19 respuestas su capacidad de conectarse correctamente es EXCELENTE.

Si acertó en 10-14 respuestas su capacidad de conectarse correctamente puede ser SUFICIENTE.

Si acertó en menos de 10 su capacidad de conectarse correctamente conviene que MEJORE.

Por supuesto que esta evaluación será válida a efectos prácticos no solo porque se hayan dado las respuestas correctas, sino porque además se tenga una sincera y firme disposición de aplicar los principios en que se basa este cuestionario.

SECCIÓN 3. «Comunicación»

PÁGINAS 93-135

1. VERDADERO	p. 93
2. VERDADERO	p. 94
3. FALSO	p. 94
4. FALSO	p. 97
5. VERDADERO	P. 98
6. FALSO	p. 99
7. VERDADERO	p. 102
8. FALSO	p. 110
9. VERDADERO	pp. 119-120
10. FALSO	p. 122
11. <i>es – perdonar</i>	p. 118
12. <i>misericordia</i>	p. 124
13. <i>humildad – orgullo</i>	p. 127
14. <i>imagen – otro</i>	p. 131
15. <i>diariamente</i>	p. 94
16. <i>deseos – atacar</i>	p. 98
17. <i>pidas – defensiva</i>	p. 104
18. <i>cama</i>	p. 105
19. <i>almohada</i>	p. 110
20. <i>Nunca</i>	p. 112
21. <i>registro</i>	p. 112
22. <i>amar – razón</i>	p. 126
23. <i>problema – persona</i>	p. 130
24. <i>peleando – tiempo</i>	p. 132

Si acertó en 20-24 respuestas su capacidad de comunicarse correctamente es ÓPTIMA.

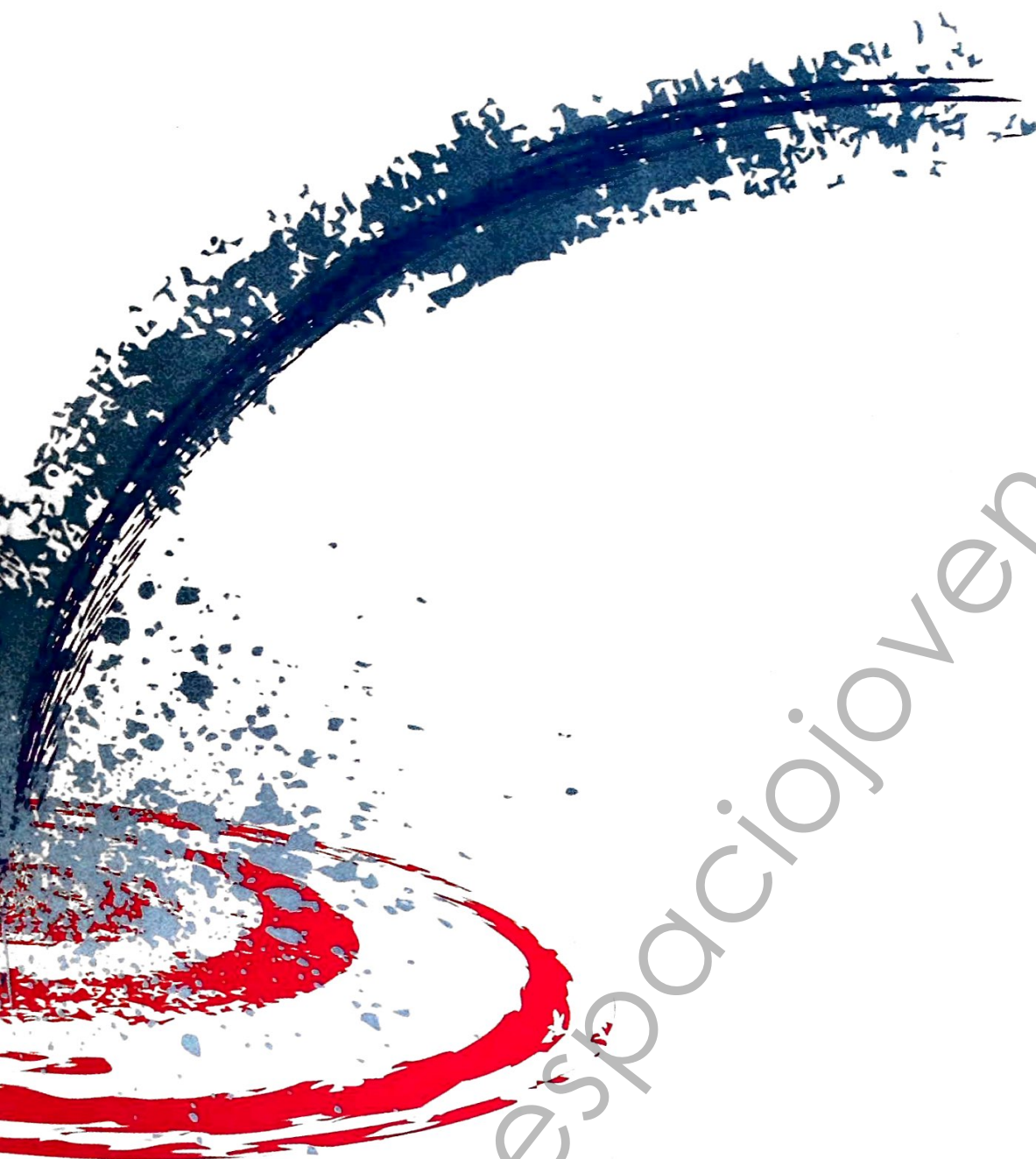
Si acertó en 15-19 respuestas su capacidad de comunicarse correctamente es EXCELENTE.

Si acertó en 10-14 respuestas su capacidad de comunicarse correctamente puede ser SUFICIENTE.

Si acertó en menos de 10 su capacidad de comunicarse correctamente conviene que MEJORE.

Por supuesto que esta evaluación será válida a efectos prácticos no solo porque se hayan dado las respuestas correctas, sino porque además se tenga una sincera y firme disposición de aplicar los principios en que se basa este cuestionario.





35

Lemas

para parejas felices

¿Tiene usted un lema para su matrimonio?

Un buen lema es un principio orientador
que repetidamente evita y resuelve los problemas
y conflictos que en toda relación conyugal se presentan.

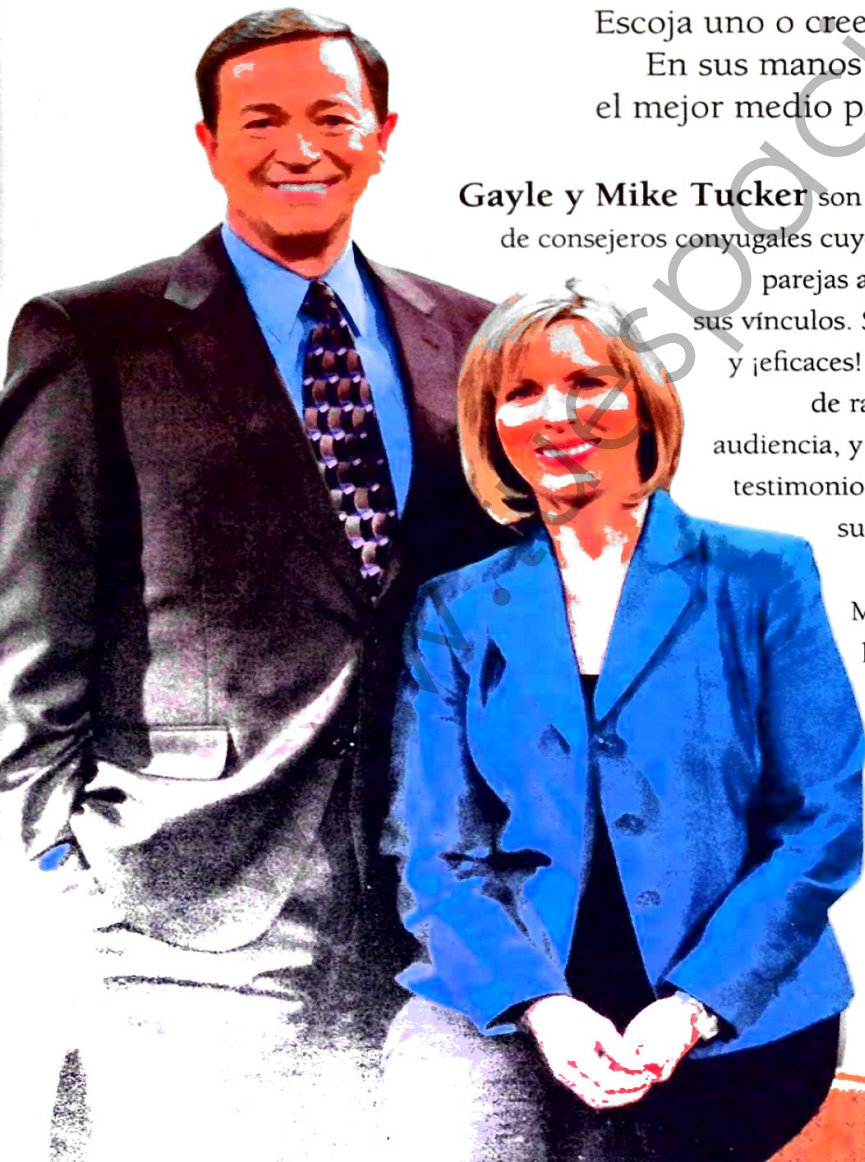
Un buen lema hará más feliz su matrimonio.

Escoja uno o cree el suyo.

En sus manos tiene
el mejor medio para ello.

Gayle y Mike Tucker son un feliz y dinámico matrimonio de consejeros conyugales cuyos seminarios han ayudado a las parejas a mejorar su relación y fortalecer sus vínculos. Sus consejos son claros, directos y eficaces! Sus seminarios y sus programas de radio y televisión tienen una gran audiencia, y son millares las parejas que dan testimonio de que sus charlas, sus videos y sus publicaciones les han ayudado a ser mejores esposos y esposas. Mike es autor de uno de nuestros libros de mayor éxito y difusión:

Enamórate bien.



ISBN 978-1-61161-255-4



9 781611 612554