

# El desafío de **Crecer Juntos**



Evelyn Saint de Jiménez

# EL DESAFÍO DE CRECER JUNTOS

La responsabilidad de todo matrimonio

Evelyn Saint de Jiménez

## **El desafío de crecer juntos**

1º edición

© Copyright 2017 por la autora

A menos que se indique, las citas bíblicas se tomaron de la versión Reina Valera, revisión 1960 (RV60).

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotografía, sin permiso previo por escrito de los editores.

Edición: Luis Manoukian

[luismanoukian@gmail.com](mailto:luismanoukian@gmail.com)

Diagramación: xxxxxxxxxxxx

Diseño de tapa: xxxxxxxxxxxx

Impreso por: xxxxxxxxxxxx

Impreso en xxxxxxxxxxxx

Printed in xxxxxxxxxxxx

# CONTENIDO

## PRÓLOGO

## INTRODUCCIÓN

1. EL DESAFÍO DE AMAR
2. DIFERENCIAS Y CONFLICTOS
3. MEJORANDO LA COMUNICACIÓN MATRIMONIAL
4. ACTITUDES POSITIVAS EN EL MATRIMONIO
5. INGREDIENTES PARA UN EXCELENTE MATRIMONIO

## Prólogo

Un matrimonio puede ser una obra de arte o un campo de batalla. En todo matrimonio hay momentos y tiempos de paz, alegría, como tiempos de conflicto. Pero hay una gran responsabilidad: crecer juntos.

La tarea de construir un matrimonio no es para inseguros. Es para valientes que enfrentan la responsabilidad que les compete para poder construir y lograr un matrimonio lleno de belleza, colores y luces.

Para eso hay que trabajar arduamente.

¡Pero vale la pena, siempre!

## INTRODUCCIÓN

Cuando hiciste tus votos matrimoniales, seguramente pensabas en que sería “hasta que la muerte los separe...” Hoy es un objetivo que muchos consideran imposible. ¿Sobrevivirá nuestro matrimonio?

Quizás estés pensando, “Mi matrimonio es demasiado difícil”, “No doy más”, “Todo es doloroso”... Quizá estés pensando que tu cónyuge está siendo egoísta, dañino, inmaduro... pero ¿por qué no lo vuelves a intentar una vez más? Con paciencia y sabiduría puedes luchar por tu matrimonio, puedes aprender, realizar cambios en tu propia persona, seguir buenos consejos.

En Juan 15:13 (RVC) dice: “Nadie tiene mayor amor que éste, que es el poner su vida por sus amigos”. Un gran amor (amor profundo y maduro) se muestra en dar la vida, dar lo mejor de uno, el mejor esfuerzo, por el otro. ¡Cuánto más dentro del matrimonio!

En este pasaje, la palabra “amor” se refiere en el griego a “ágape”, la palabra más noble de amor en el idioma griego, que no está basado en quien lo recibe, ni en su mérito, sino que se origina en el mismo amor de Dios. Es un amor que valora a la otra persona como algo precioso. Es un amor que se deleita en dar. Es un amor que continúa amando aun cuando la persona amada no responde. Es un amor incondicional, que solo desea el bien del amado.

¿Será fácil amar así? ¡Claro que no! Como cónyuges somos imperfectos, impacientes y pronto nos cansamos y desalentamos.

Elige la decisión que te lleve al desafío de la oportunidad. Elige la decisión que te llevará a tener ese gran amor que lucha y da la vida por el cónyuge, con inteligencia, con gracia, con madurez... Sanar un matrimonio no es un proceso fácil, sobre todo cuando una de las partes se resiste o se niega a cambiar. Pero es posible. En La Biblia, el apóstol Pedro escribe palabras profundas al respecto: “Si es la voluntad de Dios, es preferible sufrir por hacer el bien que por hacer el mal” (1 Pedro 3:17, NVI).

Trabajar e invertir en tu matrimonio es elegir el bien, aunque haya tiempos difíciles. Crecer juntos dentro del matrimonio es un gran desafío ¡que vale la pena!

1.

EL DESAFÍO DE AMAR

¿Qué es el amor? nos pregunta el escritor Eric Fromm, filósofo y psicólogo alemán, en su libro El Arte de Amar. Sus palabras nos invitan a reflexionar:

“¿Es el amor un arte? En tal caso requiere conocimiento y esfuerzo... ¿cuáles son los pasos necesarios para aprender cualquier arte? El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica... El amor es una actividad, no un afecto pasivo... En el sentido más general, puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente *dar*, no recibir. Algunos hacen del dar una virtud, en el sentido de un sacrificio. Sienten que, puesto que es doloroso, se *debe* dar, y creen que la virtud de dar está en el acto mismo de aceptación del sacrificio... Pero el carácter productivo dar posee un significado totalmente distinto: constituye la más alta expresión de potencia. Me experimento a mí mismo como desbordante, pródigo, vivo, y por tanto, dichoso. Dar produce más felicidad que recibir, no porque sea una privación, sino porque en el acto de dar está la expresión de mi vitalidad...”

Eric Fromm continúa diciendo palabras valiosas aplicables al amor: “¿Qué le da una persona a otra? Da de sí mismo, de lo más precioso que tiene, de su propia vida. Ello no significa necesariamente que sacrifica su vida por la otra, sino que da lo que está vivo en él —da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza... al dar así de su vida, enriquece a la otra persona... no da con el fin de recibir; dar es de por sí una dicha exquisita... Además del elemento de dar, el carácter activo del amor se vuelve evidente en el hecho de que implica ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas del amor. Estos elementos son: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento”.

Afirma lo siguiente: “El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos. Cuando falta la preocupación activa, no hay amor”.

Estos principios claves y directos de Eric Fromm, aplicados al matrimonio, son útiles y vivenciales. Porque si no “aplicamos” el amor de manera práctica, no construiremos el matrimonio ni la familia a su potencial.

El psiquiatra H. S. Sullivan ofrece la siguiente definición de amor: “Cuando la satisfacción, seguridad y desarrollo de la otra persona se convierte en algo tan significativo para ti como tu propia satisfacción, seguridad y desarrollo, entonces existe el amor”.

O sea, para amar a un cónyuge requiere todo un esfuerzo personal, emocional y espiritual. Es una gran inversión.

Los estudios científicos indican los beneficios del matrimonio. En general, los casados viven más años, son más felices, más saludables, sufren menos de depresión, tienen vidas sexuales más satisfactorias y vidas más prósperas. Los casados, en particular los hombres,

tienen menos probabilidades de morir antes, y disminuyen sus enfermedades. El investigador Christopher Fagundes afirma que en un matrimonio saludable hay comportamiento más seguro, de menos riesgo, y menos abuso de sustancias. La conexión social aporta beneficios.

Si estás casado, es lo más probable que tu compañero/a sea tu relación más cercana, y que sea una fuente de apoyo disponible. La gente que vive sola, y no es feliz, corre el riesgo de aislarse socialmente, lo que puede traer depresión y descuido de la salud. El cónyuge es una gran influencia en el cuidado de la salud, te cuida, te supervisa, y te apoya para realizar cambios saludables. Los casados tienden a disponer de más salud física y psicológica, mayores ingresos, y las mujeres disminuyen el riesgo de pobreza. Los niveles más altos de satisfacción sexual se dan en relaciones monógamas. La gente casada tiene mayor disposición hacia la solidaridad y ayuda a los demás. Las personas casadas y felices en general se recuperan más rápidamente de cirugías y enfermedades que quienes están solos.

El matrimonio funciona por medio del compromiso a largo plazo y al asumir la responsabilidad por un cónyuge. Es el mayor compromiso que se puede dar a la persona que se ama. Es este compromiso que sostendrá el matrimonio y cambiará tu vida. Sin compromiso, no hay futuro para el matrimonio.

Pero para comprender esta unidad matrimonial, también hay que entender que somos “dos personas”, dos individuos, dos seres con personalidad propia. ¿Cómo se combinan para lograr armonía matrimonial?

Tienes que encontrar el equilibrio entre ser *individuo* y ser *matrimonio*. Alguien mencionó: “Si renuncias a tu identidad por una relación no estarás satisfecho. Y es allí donde comienzan los problemas”. Y al casarse hay que entender que ocurre la pérdida de la soltería. Hay que encontrar un nuevo equilibrio.

En el matrimonio se encuentran dos motivaciones opuestas: el deseo de *ser uno* con el otro, y a la vez *ser individuo*. Es importante respetar este equilibrio, ya que hay que encontrar la unidad con el cónyuge a la vez que uno es plenamente individuo. Para mejorar la comprensión del cónyuge, y para mantener el amor dentro del matrimonio hay que desarrollar varias habilidades, como buena comunicación, conocer el lenguaje del amor de tu cónyuge (se recomienda el libro *Los cinco lenguajes del amor*, de Gary Chapman), y trabajar en las virtudes como la paciencia, empatía, generosidad, etc.

En este trabajo de ser individuo y a la vez matrimonio, hay tres situaciones del carácter que traen desánimo y dañan el matrimonio: la inmadurez, la pereza y la pasividad. Se podría decir que estas tres condiciones son dañinas al matrimonio; por lo tanto, ¡hay que disminuirlas hasta eliminarlas! El matrimonio saludable invita al crecimiento y a dejar atrás



la inmadurez, asumiendo más responsabilidad y compromiso; la pereza disminuye el esfuerzo necesario para activar y mantener en marcha la relación; y la pasividad es simplemente la indiferencia ante el proyecto matrimonial, lo cual lentamente puede enfriar el matrimonio. Cuando el cónyuge es pasivo su actitud es recibir los beneficios del matrimonio sin las responsabilidades. La pasividad no aporta a tener buenas relaciones ni con el cónyuge ni con los demás.

Detrás de esto está la búsqueda de alguien que te “complete” y te haga sentir valioso e importante. Pero si solo construyes tu matrimonio en la dependencia del otro para sentirte valioso e importante, no estarás construyendo sobre tierra firme. (Pero si solo demandas recibir, no podrás compartir). Otra razón del matrimonio es para compartir amor y comunión, crecimiento emocional y espiritual. No tienes que ser perfecto, pero sí necesitas asumir responsabilidad por tu propia vida y por el cuidado de tu matrimonio. El desafío es que ambos aspectos funcionen en equilibrio, en donde ambos cónyuges reparten tanto dar como recibir.

El cónyuge no te completa. (El cónyuge puede sumar, aportar, y contribuir al matrimonio, pero no puede resolver tu vida personal). Los medios y las películas nos han transmitido la idea de que el cónyuge mágicamente suple las necesidades del otro. Si esperas que tu cónyuge supla las partes que te “faltan” como persona, te desilusionarás, y pondrás a tu cónyuge en una situación en donde no podrá suplir tu necesidad. Se ha sobredimensionado la “mística” de un matrimonio, cuando la realidad es más pragmática. Es fácil caer en echar la culpa a tu cónyuge por tu falta de bienestar, evitando mirarte a ti mismo, criticando a tu cónyuge. La idea de que el enamoramiento significa felicidad eterna es un gran mito. Tu crecimiento es tu responsabilidad personal ante todo.

Pero sí cástate con una persona que te inspire, que te aliente, que sea tu mayor “fan”, quien entienda tus luchas y tus intereses.

Tienes que pensar primero en ser el cónyuge correcto antes de pensar en el cónyuge correcto. Esto significa que si eres una persona que quiere crecer, necesitas saber que tu valor y tu importancia no dependen del cónyuge ni de nadie más. La pregunta es: ¿Tengo amor para dar, o estoy esperando recibir? Si solo esperas recibir, te sentirás frustrado y enojado con tu cónyuge y con los demás. Tu tarea de llenar tu “tanque emocional” es en primer lugar tu propia responsabilidad.

Para sacar adelante un matrimonio hay que tener la intención de hacerlo. Cuando está el objetivo claro, tomaremos hábitos y medidas para lograr un buen matrimonio, como leer juntos libros al respecto, asistir a retiros espirituales, pedir consejo de ser necesario, etc.

Kevin Thompson escribe al respecto: “Estoy convencido que la causa número uno del divorcio no es la infidelidad, ni los problemas económicos, ni las diferencias irreconciliables.

Estos son a menudo síntomas de un problema más profundo. Si bien estos problemas son reales, creo que hay un asunto mayor. El asunto más común que veo en los matrimonios que están luchando en el matrimonio es la falta de una inversión intencional en su matrimonio...”

Hay aquí una idea clave: Podemos influenciar en nuestras emociones al invertir intencionalmente en nuestro matrimonio. Nuestros afectos a menudo crecen hacia nuestras inversiones. Donde sea que ponemos nuestro tiempo, dinero y energía también acaba recibiendo nuestra pasión, interés y afecto. Piensa en lo que esto significa para tu matrimonio: Generalmente tendrás sentimientos hacia tu cónyuge en la medida en la cual inviertes en la relación.

¿Cuánto esfuerzo estás dispuesto a invertir en tu matrimonio? Si ha decaído el amor matrimonial, se puede recuperar con la intención y el esfuerzo de invertir en él. Prioriza tu matrimonio.

El escritor Jim Rohn sabiamente afirma: “Todos debemos sufrir una de dos cosas: del dolor de la disciplina o del dolor del remordimiento”. Quiere decir que mejor es la disciplina de cuidar el matrimonio que luego lamentar lo que se descuidó o ignoró.

El autor Derek Rydall escribe: “Lo que esté faltando (en tu matrimonio) es lo que no estás dando”. ¿Falta amor en tu matrimonio? Da amor. ¿Falta paciencia en tu matrimonio? Regala paciencia.

¿Qué áreas en tu matrimonio están en falta?

Muchos matrimonios viven según el principio 50/50. Quizá pueda funcionar para una empresa, pero no es suficiente para un matrimonio. ¿Qué hacer entonces? Que el matrimonio sea 100/100, en donde cada cónyuge da su total participación y generosidad.

Es muy difícil resolver los conflictos personales y matrimoniales cuando la persona dentro del matrimonio es cerrada y está a la defensiva y no tiene actitud de crecer. Pregúntate siempre ante el conflicto en tu matrimonio: ¿Estoy teniendo la actitud correcta? La empatía y la paciencia son dos ingredientes esenciales al amor. Un cónyuge impaciente y sin empatía complicará la relación del matrimonio. Por eso, ambos tienen que crecer. ¿Y si un cónyuge no quiere crecer? Continúa creciendo y avanzando de manera individual, con humildad, con paciencia, y quizá puedas influenciar el cambio en tu cónyuge.

Pero piensa: no eres responsable de cambiar al otro. Acepta lo que es, y busca los cambios que a ti te conciernen.

La Dra. Polly Young-Eisendrath escribe algo muy interesante para las parejas. Ella afirma que América es una cultura hambrienta de romance, llena de fantasías y sueños románticos

intoxicantes sobre la pareja perfecta que imaginamos allí afuera. Ella dice que se cree que encontrar un compañero del alma es la provincia de todos. Escribe que transformar el romance en amor significa viajar por un paisaje a menudo desolador de desilusión y luchas de poder mientras se continúa respetando y tratando con tu cónyuge: estos desafíos no son elementos de los cuentos de hadas ni comedias románticas, sino el arduo trabajo de ser tolerante de la personalidad y maneras de ser de la pareja y asumir responsabilidad por el propio bagaje emocional. Esto significa que te veas más “objetivamente”, tomes los sucesos de manera menos personal y que te comuniques de una manera que sea veraz, amable y respetuosa de la otra persona. Hay que convertirse en personas reales a sí mismas y hacia el otro. Ya no están en pedestales. Han llegado a entender la diferencia entre ser necesitado, deseado o amado.

También habla a los padres: “Y es por esto que los padres que realmente se aman entre sí generalmente crían a sus hijos de manera que les permita visualizar una relación adulta amorosa. Hijos criados con demasiada alabanza e indulgencia no están tan bien preparados para el amor adulto entre iguales imperfectos”.

Continúa diciendo, “Aprender a aceptar las interacciones del momento a momento con la pareja mientras se tiene una lucha de poder y manteniendo una comunicación habilidosa es un desafío. Un gran desafío. Aquellos de nosotros que entramos al matrimonio o en una relación tipo matrimonio debemos aprender a ir desde el romance a la desilusión y luego a una amistad íntima de toda la vida si queremos que el amor dure. Una relación amorosa no es lo mismo que aferrarse al matrimonio. Significa tener una relación íntima vibrante —el sexo, el negocio de mantener una casa, compartir responsabilidades e intereses como también buscar las individuales— a la vez cambiando y envejeciendo. Esta clase de relación amorosa no tiene fórmulas ni arreglos fáciles. Pero cuando hemos hecho la transición consciente del romance al amor, podremos cosechar aún mayores beneficios en la forma de muchos años de grandes conversaciones, conflictos ricos, y toda clase de placeres mutuos, como también proveer el mejor modelo de todos para los hijos que han crecido con nosotros. Contrario a la opinión popular, el amor no es un sentimiento, ni una respuesta hormonal instintiva, ni siquiera es primariamente un gozo. En lugar de una emoción o atracción temporaria, el amor es una práctica continua —una disciplina que requiere aprendizaje, desarrollo, compromiso y sacrificio...”

Continuando con las palabras de la Dra. Young-Eisendrath, la definición de amor es una decisión, no un sentimiento, una disciplina, un arte... y viene bien recordar la diferencia entre el amor y el apego (en este caso, el apego de un amor inmaduro).

Para superar la idea de un matrimonio mágico, es necesaria una perspectiva realista frente al matrimonio. Muchos entran al matrimonio pensando que estar casados es mucho más simple de lo que en realidad es. Creen que con el amor romántico y un poco de ilusiones,

todo estará bien. Pero no es así. La vida matrimonial es una realidad firme y concreta que se sostiene con esfuerzo y dedicación en la dirección correcta. Un matrimonio que quiere crecer requiere disciplina, crecimiento y madurez, y continuos ajustes. Cada cónyuge es imperfecto y tendrá equivocaciones. Pero en medio de esto, se puede crecer y madurar.

Cuando el amor no madura, es posible caer en el apego malsano. El apego necesita el contacto permanente con la otra persona porque de lo contrario siente que está en peligro o pierde el control sobre la relación. El apego es dependencia emocional de otra persona (en este caso, el cónyuge). Puede haber apego a los padres, a los hijos, a relaciones... El apego daña, cansa y desgasta la relación. Hay celos en la relación. No hay un buen desarrollo del valor propio de la persona (autoestima). El amor maduro no es egoísta. El apego es egoísta. El apego quiere discutir, llevar cuentas, herir. El apego es dependiente, el amor maduro busca el crecimiento personal y matrimonial. El daño del apego malsano, según los expertos, aparece en la mitad de las consultas psicológicas debido a problemas ocasionados o relacionados con dependencia afectiva; en esta relación el apego mantiene la inmadurez y actitudes controladoras malsanas.

En el amor genuino el cónyuge no se siente dueño de la vida del otro, sino que disfruta de su vida con el otro.

Piensa respecto al apego y al amor, y evalúa si necesitas hacer cambios personales al respecto, para desarrollarte como individuo en tus valores y vida personal.

2.

## DIFERENCIAS Y CONFLICTOS

Avanzando en el trabajo que se debe realizar en el matrimonio, es muy importante entender qué hacer con las diferencias dentro del matrimonio.

Comencemos con una definición: ¿Qué es una discusión?

Algunas definiciones:

En un sentido más amplio, una discusión puede ser un análisis de los resultados de un estudio o de una investigación: “Discusión es la acción y efecto de discutir (contender con otra persona por alegar distintas razones, examinar atentamente una materia)”. La palabra puede asociarse a la idea de debate, ya que discutir es intercambiar puntos de vista o propuestas sobre un determinado tema. La discusión suele suscitarse cuando se encuentran opiniones que resultan contrarias entre sí. La discusión no es solo verbal, sino que se expresa en gestos, el volumen de la voz, miradas, actitudes físicas, etc. No toda discusión implica una pelea o un malestar, puede ser un intercambio amable de ideas. Pero en general las discusiones se trasladan al plano emocional en donde se convierte en una pelea emocional, subjetiva e hiriente. El objetivo de la discusión debería ser encontrar el “punto de encuentro” para resolver la discusión.

Definición de pelea: Conflicto de características violentas e intencionales que se suscita entre dos o más personas con la misión primordial del establecimiento del dominio sobre el oponente. Una discusión se convierte en una pelea cuando los miembros de la pareja incurren en descalificar o humillar al otro.

Por su parte, Bernier Domínguez indica que las discusiones pueden tener dos tipos de desenlace: sano o malsano. Una discusión sana o saludable puede lograr mayor unidad, armonía y comprensión en una pareja. La discusión es malsana, por ejemplo, cuando se remueven situaciones pasadas y heridas acumuladas sin resolver. La discusión puede ser malsana también cuando surge en el tiempo y lugar equivocados, como en un espacio público o de trabajo, o frente a otras personas, como los hijos.

El doctor Carlos Costa afirma que una discusión de pareja puede convertirse en un episodio violento “cuando se sube el tono de la voz y ya no es un diálogo, sino más bien son gritos, y cuando éstos vienen acompañados de carga emocional, acusaciones, palabras soeces y, en muchos casos, amenazas. Todos estos son indicadores de que la discusión ya se está saliendo de control”, advierte. También afirma: “Las estadísticas y la práctica nos dicen que

la prevalencia a agredir (verbalmente) es mayor en los hombres que en las mujeres. Sin embargo, se han reportado casos de mujeres”.

“Lo más que hemos recibido en la clínica son situaciones de conflicto con las familias de cada cónyuge, situaciones económicas, situaciones relacionadas con la crianza de los hijos...”, asevera el experto en conducta humana. El doctor Costa establece que las riñas tienen un impacto psicológico directo “muy significativo” en los hijos de la pareja. Incluso, éstos pueden imitar la conducta violenta de sus padres en su interacción con sus pares o en sus relaciones románticas en el futuro.

Bernier Domínguez indica que algunos de los efectos que pueden causar las discusiones de los padres en sus hijos son preocupación, tristeza, miedo, culpabilidad (en especial, si en la discusión salen a relucir sus nombres), falta de interés en la escuela y problemas en las relaciones sociales.

La pelea es un intercambio de puntos de vista opuestos, generalmente en enojo, con el fin de persuadir a otros respecto a que una idea es correcta o incorrecta. En una discusión las opiniones van y vienen. Es decir, una discusión no debiera ser un monólogo y no debiera convertirse en un ataque personal. Pero cada persona tiene temores y “disparadores” que ponen a las personas a la defensiva, lo cual puede significar que agredan (ataque) o se encierren (huida), convirtiendo la discusión en una pelea. Como matrimonio hay que respetar y cuidar los espacios de la otra persona. Para una discusión responsable es necesario el respeto y límites claros, equilibrando “el corazón y la cabeza”.

Una definición de conflicto podría ser: Una lucha abierta entre al menos dos partes que perciben metas incompatibles, escasos recursos e interferencia en lograr las metas.

Los hombres más bien resuelven los conflictos por medio de la agresividad y la competitividad, son más directos y les preocupa más el contenido del problema, en tanto que la mujer se fija más en las relaciones y en el aspecto emocional del problema. Las mujeres generalmente buscan la cooperación, y son más indirectas ante sus conflictos.

El conflicto no significa que el matrimonio esté mal. Es normal y razonable tener diferencias de ideas y opiniones en la pareja. El asunto más bien es cómo se resuelven o se tratan esas diferencias. Es más, cuando no hay conflicto, significa que una persona dejó de esforzarse, perdió esperanza, o está en silencio al respecto. Si la pareja está en diálogo y crecimiento, ambos podrán hacer frente a los conflictos de la mejor manera posible. Las discusiones son inevitables, pero discutir o tratar los problemas de manera calma y madura servirá para bien. Es más, tratar de manera respetuosa y saludable los conflictos consolida al matrimonio.

Un matrimonio maduro no discute por el simple hecho de discutir. ¡Hay demasiadas cosas que son insignificantes o de poca importancia a la hora de edificar un matrimonio! Es preferible identificar los problemas válidos y relevantes al matrimonio. En todo caso, siempre es útil hacer preguntas para entender al cónyuge, qué es lo que está viviendo, y de allí analizar el problema y las posibles soluciones. Terminen la discusión con una acción o acciones en mente, de tal forma que se trabaje en enmendar el problema. También es útil comenzar la discusión con varias soluciones y alternativas posibles, ya que ayudará a disminuir el problema o encauzarlo hacia una solución práctica. Si no, simplemente estamos enumerando los problemas en lugar de buscar soluciones.

Aprende a resolver los problemas individuales con tu cónyuge. En un buen matrimonio, si bien hay problemas “individuales”, los problemas son recíprocos, y se deben comunicar. Es más, el cónyuge suma con su consejo y apoyo. Ante un problema, consulta con tu cónyuge, ya que aliviará tu estrés y tu preocupación, y te dará alternativas de ideas y soluciones.

**CONSEJO:** Cuando un matrimonio tiene un conflicto, la decisión no debiera ser tanto en hacer lo que uno u otro quiere (ganar-perder) sino hacer lo que es mejor para ambos (ganar-ganar).

Elige tus batallas. Cuando te disculpes, ofrece cambiar. Pide perdón con la idea de realizar cambios en el futuro, para que no quede en un perdón superficial.

Si no se comunican como pareja, los problemas no se irán solos. Pero para sacar adelante un matrimonio hay que tener en claro cuáles son los problemas prioritarios, y enfocar en ellos, y no tanto en los problemas que son solo detalles.

### **Pasos para resolver el conflicto de manera constructiva**

Identifica tu problema. Identifica tus necesidades no resueltas. Haz una cita con tu pareja para tratar el conflicto. Programen un tiempo específico para conversar.

Habla desde tus problemas y necesidades. Habla desde “Yo quisiera...” “A mí me parece...” en lugar de “Tú debieras...” “Tú nunca...” Escucha a tu cónyuge y considera su punto de vista. Ofrezcan varias alternativas para solucionar el conflicto. Determinen una solución y comiencen a trabajar en resolver el problema. En lugar de “Nunca me ayudas en esto”, pide específicamente: “Necesito que todos los días me ayudes a recoger la mesa”. En lugar de quejarte, busca ofrecer una solución. Una discusión no es tanto sobre quién tiene la razón, sino sobre resolver o aliviar un conflicto que beneficiará al matrimonio.

Se estima que el problema de falta de comunicación en el matrimonio es un gran desafío a resolver.

## **Algunos consejos prácticos para tener en cuenta**

**No ataques.** Si comienzas una conversación con críticas y ataques, ya has perdido la batalla, nos insisten los expertos. Es mejor empezar con un cumplido, con una valoración para luego pasar al problema a tratar.

**No eches culpas.** Echar culpas cierra la conversación y no resulta en la resolución del conflicto.

**No te aferres a un solo punto de vista.** Busca mirar la situación desde el punto de vista de tu cónyuge, y te permitirá tener una mirada más amplia sobre aquello que necesitan solucionar. Tengan una “tormenta de ideas” en donde puedan conversar y presentar varias ideas y soluciones al respecto.

Quizá la solución al problema comience con un simple **escuchar al cónyuge**; para luego quizás pasar a la acción. Es importante que el varón respete la necesidad de la mujer de ser escuchada y comprendida antes de pasar a la “acción” en busca de una solución.

**No esperes que tu cónyuge “adivine”** lo que estás pensando o necesitando. Es un error asumir que el cónyuge puede intuir o percibir lo que uno vive; lo mejor es expresarlo directamente. Para la mujer es importante que ella exprese realmente lo que está viviendo y sintiendo, sin dejar al azar la comunicación con su compañero. Si ella necesita o anhela algo, lo tiene que pedir específicamente a su marido.

**Aprende a gobernar las emociones en una discusión.** Cuando uno está enojado o muy emocional, es mejor dejar enfriar, y esperar otro momento más oportuno para continuar con la discusión. Cuando uno está alterado emocionalmente puede exagerar y sobre reaccionar con palabras hirientes o desbordadas, convirtiendo la situación en una pelea.

Cuando echas la culpa de tus emociones al otro, estás evitando la responsabilidad de tu propia vida; estás imponiendo que tu cónyuge haga lo que no puede hacer: ser responsable de tus emociones. Si tratas de manipular a tu cónyuge por medio de la culpa, sea con enojo, culpa, resistencia —cuanto más tu cónyuge reaccionará a esta actitud con su propio enojo, culpa y resistencia. Y el amor se irá diluyendo. Cada cónyuge es responsable de su propio bienestar y vida interior. Esto es lo que significa “amarse a uno mismo”: aprender a amarte y valorarte por lo que eres, sin dependencia sobre los demás ni exigencias que otros no pueden suplir.

Eres responsable de tu bienestar, de tu tristeza, de dónde estás hoy.



**Nota:** Detrás de la ira de tu cónyuge puede haber simplemente el dolor de sentirse descuidado o desatendido. ¿Cuál es el reclamo de fondo detrás de la pelea? La pregunta aquí no es tanto cuál es el conflicto, sino cuáles son los mensajes ocultos del conflicto. Por ejemplo, detrás de una llegada tarde a una cita, el reclamo podría ser: “Llegaste tarde porque no me consideras importante. Me sentí descuidada”.

Un matrimonio maduro no discute por el simple hecho de discutir. ¡Hay demasiadas cosas que son insignificantes o de poca importancia a la hora de edificar un matrimonio! Es preferible identificar los problemas válidos y relevantes al matrimonio. En todo caso, siempre es útil hacer preguntas para entender al cónyuge, qué es lo que está viviendo, y de allí analizar el problema y las posibles soluciones. Terminen la discusión con una acción o acciones en mente, de tal forma que se trabaje en enmendar el problema. También es útil comenzar la discusión con varias soluciones y alternativas posibles, ya que ayudará a disminuir el problema o encauzarlo hacia una solución práctica.

Si no, simplemente estamos enumerando los problemas en lugar de buscar soluciones.

Los Dres. Robbins y Downing escriben que hay cuatro “estilos” de conflicto en el matrimonio, que son útiles para aprender cómo somos en nuestra pareja y saber qué hacer al respecto.

Uno.

**¡La escalada!** Esto significa elevar las voces, hablar a gritos, con palabras fuertes y duras. Quizá luego lamentemos la escalada, pero muchas veces ya es tarde, el daño se hizo. No hay nada de valor en la escalada, es pura y simplemente destructiva.

¿Qué hacer? Para la discusión, frenen la escalada, y hagan un espacio de retirada y “cese de hostilidades”. Para escalar la discusión hacen falta los dos. Si uno no quiere bajarse de la pelea, que el otro busque enfriar la situación hasta encontrar un momento más apropiado.

Hay dos pasajes en la Biblia muy sabios respecto a las actitudes en las discusiones:

Proverbios 14:29 (NVI) dice: “El que es paciente muestra gran discernimiento; el que es agresivo muestra mucha insensatez”.

Santiago 1:19-20 (NTV) dice: “Mis amados hermanos, quiero que entiendan lo siguiente: todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse. El enojo humano no produce la rectitud que Dios desea”.

Dos.

**Distanciamiento, retirada.** Este estilo de conflicto es dañino, si bien aparentemente es más pasivo y tranquilo. Pero como la intención del matrimonio es el diálogo, el compañerismo y la buena comunicación, la retirada tira todo esto abajo. Los estudios indican que esto es más frecuente en los hombres que en las mujeres debido a que los hombres no tienen tanta capacidad de afrontar el conflicto matrimonial como la mujer. Como se ha dicho: “En el mar del conflicto las mujeres flotan y los hombres se hunden”. Quizá el varón tenga baja tolerancia para la frustración, pero si quiere mejorar su matrimonio, tiene que buscar la manera de no retirarse ni alejarse, sino de participar en la buena resolución del conflicto. Quizá para la mujer sea sabio bajar los niveles de conflicto emocional para poder permitir un mejor diálogo con su marido.

Tres.

**Invalidación del cónyuge.** Una gran señal de crisis matrimonial es cuando afloran burlas, ironías, sarcasmos, palabras de venganza y “chistes” que humillan y rebajan. Debiera ser prioridad en el matrimonio el diálogo seguro, en donde cada parte es respetuosa al dialogar, sin temor de ser herido o dañado. Cuando se invalida al cónyuge se quebranta la confianza y el amor. En términos populares, es “ningunear” al otro.

Cuatro.

**Interpretación negativa.** Esto significa que un miembro de la familia, en este caso uno de los cónyuges, interpreta las intenciones y palabras del otro como mucho más negativas de lo que realmente son. Es partir de la idea de que el otro usa la maldad, el egoísmo. Si bien las expectativas irrealistas pueden dañar el matrimonio, también el ver todo “negro” es muy destructivo para la pareja. Con este prejuicio negativo, es muy difícil construir y trabajar en la sanidad de la relación matrimonial. ¿Qué hacer ante la interpretación negativa en el matrimonio? Decidan ambos enfriar las críticas dañinas y dejar de atacarse y defenderse, sino preguntarse, ¿Qué quieres de mí? ¿Qué puedo hacer para mejorar nuestro matrimonio?

¿Cuál es el estilo de las discusiones con tu pareja y qué harán al respecto?

3.

## MEJORANDO LA COMUNICACIÓN MATRIMONIAL

Es interesante notar que las mujeres son las que consultan y tramitan el divorcio dos veces más que los hombres. Aquí vemos que la mirada de la mujer respecto al matrimonio es diferente al del varón; es decir, que la mujer en general está más desconforme con el matrimonio. Por otro lado, los hombres se sienten presionados a mejorar, sea en los recursos económicos, en la crianza de los hijos, en el trato con sus esposas... Y pueden terminar agotados, sintiendo que sus esfuerzos no son valorados sino criticados. Los hombres a menudo no entienden las quejas de su mujer. ¿Qué se puede hacer ante esta disyuntiva?

El Dr. Willard Harvey escribe: *“¿Esperan demasiado las mujeres de sus maridos, o ellos están haciendo menos de lo que debieran por sus esposas? Les he probado a los maridos vez tras vez que sus mujeres generalmente no esperan demasiado de ellos, y cuando lo entienden y responden a la frustración de sus esposas, las quejas se terminan y comienza un gran matrimonio. Es más, las esposas no están esperando un mayor esfuerzo de ellos. Más bien, esperan esfuerzos en otra dirección. No es más difícil agradar a las mujeres estos días, sino que requiere un cambio en la prioridad del esfuerzo”.*

Los roles hoy son más complejos para los varones, sobre todo para los maridos. Por eso es fundamental el diálogo en el matrimonio. La mujer desea un compañero, alguien en quien confiar, y quien considere sus emociones. Quieren sentirse emocionalmente conectadas con su pareja.

Una de las mayores quejas cuando se llega a la búsqueda de una separación es que las mujeres se sienten emocionalmente dañadas, lo cual resulta cuando los maridos son indiferentes, poco comunicativos y descuidados respecto a su familia. El abandono, físico y emocional es otra gran razón para buscar el divorcio. Es decir, el abandono y el descuido son las razones principales para la mujer para dejar a su marido. Pero sería sencillo de corregir con la mirada atenta y amorosa de un cónyuge.

Por eso, hay que invertir tiempo y esfuerzo en la dirección correcta dentro del matrimonio. El Dr. John Gottman, especialista en temas matrimoniales, ha creado lo que ha llamado “un mapa del amor” que significa conocer a tu cónyuge de manera que puedas tener un “mapa” de lo que necesita y piensa. Esta tarea y otras son las que enriquecen un matrimonio, mejoran el bienestar de la pareja, y aporta el apoyo emocional que ambos necesitan.

Algunas de las preguntas del “mapa del amor” para aplicar en el matrimonio son las siguientes (háganse estas preguntas entre los dos):

¿Cuál es mi hobby?

¿Qué situaciones estresantes estoy viviendo hoy?

¿Qué problemas médicos me preocupan?

¿Cuál es mi restaurante favorito?

¿Cuál es uno de mis mayores temores?

Y luego conversen para ponerse al día en su comunicación.

El escritor Gary Smalley dice, “Cuando hablamos de la palabra intimidad, la mayoría de las personas piensa en el sexo. Pero el acto físico de encontrarse en el matrimonio es solo un aspecto de la intimidad. Y de alguna manera, ni siquiera es la parte más importante. (Lo sé, quizás encuentren que sea difícil de creer cuando un hombre está diciendo esto, pero escúchenme). La verdadera definición de intimidad entre dos personas es que se sienten lo suficientemente seguros el uno con el otro de poder contarse el uno al otro sus sentimientos y necesidades. Si un marido y una esposa tienen esta clase de intimidad, no tendrán muchos problemas con la intimidad sexual (a menos, claro, que haya un problema físico)”.

John y Julie Gottman han investigado por años el tema del matrimonio, y su conclusión es que a los matrimonios se los puede poner en una de dos categorías: “desastres” o “másteres” (de la idea de maestría y especialidad en el tema). Ellos afirman que tan solo dos elementos separan a los “desastres” de los “másteres”. ¿Cuáles son? La amabilidad y la generosidad. Entonces, ¿quieres tener una maestría matrimonial? Practica la amabilidad y la generosidad.

Los Gottman afirman: “Nos dimos cuenta de que los matrimonios felices suelen comportarse como buenos amigos, y llevan adelante sus conflictos con gentileza y actitud positiva. En cambio, aquellos que viven en crisis tienen una comunicación destructiva donde prevalecen las acusaciones, la furia, el resentimiento y la crítica. Las parejas más felices son aquellas que funcionan como buenos amigos porque basan su relación en el respeto, el afecto y la empatía. Prestan absoluta atención a aquello que está pasando en la vida del otro y se sienten emocionalmente conectados. Cuando surge un conflicto, a la hora de discutir, suelen buscar formas para recomponer las cosas, mientras que las otras elaboran acusaciones permanentes”.

Recuerda este pensamiento: “Peleen como si fueran del mismo equipo (porque lo son)”.  
Anónimo.

Es más, el escritor Stephen Covey escribe respecto a la metáfora de la *cuenta corriente* emocional para entender cómo se construye (o se destruye) la confianza entre dos personas. Covey explica que funciona como una cuenta bancaria: si hago “ingresos” o “depósitos” (soy amable, honesto, me comunico positivamente y mantengo mis compromisos), voy llenando la cuenta. Pero si hago “egresos” (por irrespetuoso, traiciono la confianza, critico, juzgo, lanzo reproches y falto a mis compromisos), la cuenta se vacía. Cuando los egresos superan los ingresos, la cuenta está en números rojos. Esto nos lleva a preguntarnos en el matrimonio: ¿Cuánto estamos elogiando... o cuánto estamos reprochando, criticando y hostigando?

Hay estadísticas que indican que para que una relación florezca, es necesario al menos cuatro o cinco “ingresos” positivos a un “egreso” (negativo).

En cada interacción matrimonial tenemos la opción de responder con amabilidad y generosidad o con mezquindad y falta de interés. Es de suponer, entonces, que a mayor hostilidad en las interacciones matrimoniales, mayor grado habrá de conflicto matrimonial.

Pero hay que entender que en las relaciones más cercanas ocurren dos situaciones más, según los profesores Adam Galinsky y Maurice Schweitzer: *Todas las relaciones son a la vez cooperativas y competitivas*. Trabajamos y funcionamos a la par de quienes amamos, pero también hay rivalidades y competitividad, lo cual es natural, pero puede complicar la relación. Entendamos que esto ocurre aun en el matrimonio, para poder navegar estas aguas turbulentas cuando las atravesemos.

Esto claramente indica que debemos practicar la amabilidad y la generosidad en nuestras relaciones más cercanas, especialmente en nuestro matrimonio.

El psiquiatra Carl Jung dijo: “El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas. Si hay reacción, ambos serán transformados”. Nuestra relación matrimonial es una gran oportunidad para la felicidad y el crecimiento personal, pero, seamos honestos, implica trabajar duramente en llevar la relación a buen puerto.

Hay cuatro preguntas pensantes que cada cónyuge puede hacerse:

Uno.

*¿Estoy asumiendo la responsabilidad por mi propia felicidad?* Muchos buscan la felicidad en la relación con otra persona, pero en realidad, la investigación muestra lo siguiente: cuando uno tiene bienestar propio, mejora la calidad de la relación. Analiza si has estado dependiendo excesivamente en que el otro “te haga” feliz, lo cual significaría que has puesto tu bienestar en manos de la otra persona; recupera la responsabilidad por tu propio

bienestar, y podrás aportar aún más a tu matrimonio. Tienes que entender que tu estado interior es lo que marca tu relación con el otro, no al revés. Nadie te hará feliz si no estás a cargo de tu propia felicidad.

Dos.

*¿Busco ver lo mejor de mi cónyuge?* Hay un fenómeno psicológico llamado el Efecto Pigmalión (basado en la historia de George Bernard Shaw y presentada en la película Mi Bella Dama) que muestra que la gente tiende a elevarse según las expectativas de los demás. Es decir, cuando hubo personas que pensaban lo mejor de otro, en cuanto a talentos, capacidad y logros, esa persona tendería a superarse debido a las expectativas positivas. Esto significa que dentro del matrimonio las expectativas buenas y positivas aumentan las posibilidades del potencial del cónyuge.

Tres.

*¿Estoy mejorando la comunicación de mi pareja?* Hay dos actitudes que dañan la relación matrimonial: Suponer lo que la otra persona está viviendo, y tomar distancia del cónyuge. Estas dos actitudes crean distancia y conflicto en el matrimonio. La solución es no adivinar ni suponer lo que el cónyuge está viviendo, y más bien preguntar directamente qué está pensando o viviendo, y lo segundo es no retirarse ante los conflictos.

Cuatro.

*¿Cuál es la relación de interacciones positivas a negativas con mi cónyuge?* El terapeuta John Gottman analizó que los matrimonios estables y felices eran aquellos en donde había una proporción de 5 a 1 de interacciones positivas respecto a las negativas, mientras que un matrimonio conflictivo tiene una proporción menor. El fin no es evitar los conflictos, sino sobrellevar los conflictos con una actitud positiva.

### **Trabajo práctico: Inventario de nuestros conflictos como pareja**

Indica después de cada declaración si la mayoría de las veces estás de acuerdo o en desacuerdo, con tu pareja:

- En la manera de administrar los recursos económicos de la familia.
- En los temas relacionados con la recreación y la diversión.

- En cuanto a la elección de amistades.
- En los principios religiosos y espirituales.
- En las demostraciones de afecto.
- En cuanto a la frecuencia de las relaciones sexuales o la forma de tener intimidad.
- En relación con las costumbres de la familia de origen.
- En la manera de tratar con familiares y parientes políticos.
- En relación con los objetivos y las metas de la familia.
- En cuanto a la cantidad de tiempo que pasan juntos.
- En asuntos y decisiones de importancia.
- En las tareas domésticas.
- En lo referente al tiempo libre y a los intereses y actividades.
- En las decisiones relacionadas con la profesión o el trabajo de cada uno.
- En cuanto a la oración y al estudio de la Biblia.
- En la educación de los hijos.
- En relación al lugar donde viven.

4.

## ACTITUDES POSITIVAS EN EL MATRIMONIO

La actitud negativa es el elemento tóxico que más problemas matrimoniales dispara. Se puede discutir sobre dinero o sexo, o cualquier tema, pero generalmente el trasfondo negativo detrás de la discusión es lo nos hace sentir devaluados. Esto produce una reacción dolorosa en el cerebro que tratamos de revertir; y para equilibrarnos, respondemos tirando abajo al otro, y a la larga, la confianza y la intimidad se corroen.

La negatividad es el estado natural del cerebro. Nuestros cerebros están predispuestos a percibir un ataque cuando no lo hay, lo cual produce complicaciones en el matrimonio. La negatividad no es solo burlas o ironías, sino todo aquello que el cónyuge percibe como algo dañino. Los estudios indican que las diferencias de opinión en sí no dañan al matrimonio, sino cómo se toman las diferencias de opinión.

¿Qué hacer con la actitud negativa? Transformarla en humor y disfrute de la vida. Elegir el buen diálogo y pensar lo mejor de la situación. Conversar y preguntar antes de reaccionar.

### **Actitud perdonadora en el matrimonio**

El perdón es una disciplina, un arte, una virtud y un gran logro en las relaciones; tanto más dentro del matrimonio.

Cómo pedir perdón dentro del matrimonio:

Expresa remordimiento, dolor y tristeza por haber herido a tu cónyuge. Sé honesto y sincero ante el perdón. Pide perdón a tu pareja y ofrece alguna forma de enmienda o restitución, o gesto, o acción compensatoria acorde a la falta.

Cómo recibir el perdón:

Acepta la disculpa de tu cónyuge, expresa que seguirás trabajando en sanar tu dolor o tristeza, dile que le crees y que lo perdonas. Pero espera un cambio. (Y jamás tolere conductas abusivas).



## Actitudes positivas

Las actitudes positivas hacen a un buen matrimonio, y evitan las balaceras. Esto significa que tu hogar es un lugar de refugio, de descanso, donde cada cónyuge se siente seguro y cómodo. La intimidad abarca todo el hogar, no tan solo el dormitorio.

El respeto es un valor no negociable en el matrimonio. En donde más se observa y requiere el respeto es durante tiempos de crisis y conflicto.

Un hábito saludable es que no haya triangulación en el diálogo. La comunicación se hace de manera directa entre los cónyuges, no de manera indirecta a través de amigos, parientes, u otros.

Acepta a tu cónyuge como es. El matrimonio no es un reformatorio ni una lucha por cambiar al otro. Cada uno debe realizar sus propios cambios. Quien hace cambios solo por agradar al otro, realmente no cambia. Y recuerda: el cambio genuino toma tiempo. Cada persona es una obra en proceso.

No hay que ser rencorosos, no hay que aferrarse a los errores o fracasos del otro.

Aquello que atiendas en tu matrimonio florecerá. Aquello que no atiendas, se marchitará. Si te enfocas en actitudes negativas y destructivas, aumentarán dentro de tu matrimonio. Entonces, siembra aquello que deseas cosechar. ¿Quieres más amor? Sé más amoroso/a. ¿Quieres más comprensión? Busca comprender más. Y hazlo sin esperar nada a cambio, por más que creas que estás dando de más.

El cambio es constante, y es necesario aceptarlo. Es más, los cambios que provoquemos porque son necesarios y útiles son bienvenidos. No hay cónyuge ideal: cada uno es imperfecto.

En un matrimonio maduro ambos cónyuges comparten la responsabilidad. En lugar de señalar al otro, también uno se pregunta si es parte del problema. Un cónyuge maduro asume su responsabilidad en las situaciones, y por lo tanto, asume responsabilidad por sus propias acciones. Cuando se echa la culpa al otro, no se asume la propia responsabilidad. O sea, asume la responsabilidad por tu parte en el matrimonio, desde lo bueno a lo malo. Echar culpas no resuelve los problemas.

En un matrimonio maduro los dos están de acuerdo en los desacuerdos. ¿Qué quiere decir? Que aún en los desacuerdos aprenden a manejarse con respeto y aceptación. Estas diferencias son las que llevan al cambio, al crecimiento. Es continuar con un diálogo positivo a pesar de las diferencias. Es más, un matrimonio maduro toma la decisión de atacar las diferencias, ¡pero no atacarse entre sí! En los momentos de discusión es el lugar

crucial para recordar que no son enemigos, ¡sino un equipo! Por lo tanto, enfocarse en el problema, y no en el otro, es lo más saludable.

**Consejo:** Habla con claridad y expresa tus opiniones e ideas desde el comienzo, en lugar de esperar que tu cónyuge pregunte. Esto ahorrará tiempo y discusión. Escucha para comprender más allá de las palabras. ¿Qué es lo que realmente está comunicando tu cónyuge? Permite que tu compañero/a se equivoque o que tenga la oportunidad de explicarse y enmendarse. Aun cuando sepas que tienes absolutamente la razón, no lo dañes ni lo lastimes. Sé humilde. Dale tiempo y espacio para enfriar la conversación y ver el tema con una mirada más tranquila.

Un matrimonio en crecimiento hace un verdadero esfuerzo cada día en sostener y mejorar su matrimonio, lo cual implica sacrificio, disciplina y atención, sabiendo que el esfuerzo y el sacrificio valen la pena.

Los matrimonios saludables saben que pueden tener diferencias de opinión: que lo que realmente daña a la pareja es enfocarse negativamente en las diferencias. Saben que los problemas son inevitables y buscan lo mejor de la situación. El psicólogo Dan Wile escribió: “Cuando se elige un compañero a largo plazo, inevitablemente estarás eligiendo una variedad de problemas insolubles con los cuales estarás luchando por los siguientes 10, 20 o 50 años”.

### **Más actitudes positivas de los cónyuges**

Están comprometidos a su matrimonio, no huyen de las dificultades y no se desquitan mutuamente.

Prestan atención a los pequeños detalles. Tienen buen sentido del humor.

Siguen teniendo salidas de novios.

Invierten en palabras que inspiran y alientan a su pareja. Todos los días valoran y expresan admiración hacia el otro. Tu cónyuge no es una obra en construcción para que tú hagas las mejoras. Sobre todo para la mujer: no te enfoques en cambiarlo a él, sino enfócate en mejorar el matrimonio. No exijas cambios. (Nota importante: Esto no significa soportar abusos o conductas inapropiadas, ni que los valores sean dañados y quebrantados).

Respetan la privacidad de la pareja. Guardan sus secretos y si los revelan, que sea de mutuo acuerdo. Si bien cuando hay hijos ocupan un lugar importante dentro de la familia, no son el único enfoque de la familia. No se descuidan por causa de sus hijos. Cuidan sus espacios personales y matrimoniales.

Recuerda...

No siempre estarás a gusto con tu pareja.

Tu cónyuge te irritará en ocasiones.

Te aburrirás ocasionalmente. Te sentirás solo aun dentro del matrimonio.

Las diferencias entre ustedes pueden ser desafiantes y complicadas.

Tu vida sexual tendrá sus altibajos. Pero la ausencia o descuido de la intimidad física y sexual daña seriamente al matrimonio a largo plazo.

Habrà tiempos en que no te sentirás “enamorado/a”.

Habrà tiempos en que te sentirás indiferente.

Habrà momentos en que te cuestiones el matrimonio.

A veces pensarás que tu matrimonio es demasiado imperfecto, sobre todo si lo comparas con el de otros aparentemente más perfectos.

A veces se dirán palabras hirientes.

Habrà momentos en que tu historia familiar del pasado afectará tu presente.

Habrà tiempos en que no te sentirás apreciado y valorado por tu pareja.

Tendrás tiempos de amargura y resentimiento hacia tu cónyuge.

Un investigador sobre el amor romántico, Arthur Aron, dijo: “Después de un tiempo, las cosas se asientan y no hay tanto entusiasmo, así que, ¿qué puedes hacer? Haz cosas que sean emocionantes y que puedas asociar con tu pareja. Revigoriza el entusiasmo”.

Muchas de las discusiones no se pueden resolver, ya que no se puede cambiar la opinión del otro. Busquen acomodar las diferencias a través de una buena negociación, y luego aumenten las actividades que pueden realizar en común y disfrutar. Cuanto mejor sea la comunicación en el matrimonio, mayor es la sensación de bienestar. Intercambiar comunicación emocional y personal aumenta la sensación de conexión con el cónyuge. El toque es importante para sumar conexión. Es más, los estudiosos indican que tocar la cara del cónyuge y mirarlo a los ojos es una fuerte conexión. Recuerden los buenos tiempos juntos, lo divertido e interesante que vivieron juntos. Y cuantas más risas, menos peleas ocurren. El buen sentido del humor disminuye los conflictos.

**Consejo:** Salgan en citas como lo hicieron en los comienzos de su romance, en donde ambos ponían esfuerzo, interés y entusiasmo en la relación.

## **PREGUNTAS**

¿Estamos funcionando como si fuéramos un equipo?

¿Estamos dedicando tiempo a solas como matrimonio?

¿Expreso interés por mi cónyuge?

¿Estoy siendo demasiado quejoso en mi matrimonio?

**Recuerda:** Nada que valga la pena será fácil. Pero tu matrimonio lo vale. La convivencia mejorará si sigues trabajando en la relación.

Aprendan a comunicarse y a la vez negociar las diferencias. Hoy el matrimonio es “amar, honrar y negociar”, como proponen las psicólogas Betty Carter y Joan Peters. Wikipedia dice que la negociación es “un esfuerzo de interacción orientado a generar beneficios”.

Significados.com dice: “La negociación es la acción y efecto de negociar. En este sentido, la negociación supone un proceso de diálogo entre dos o más personas o partes entre las cuales se ha suscitado un conflicto, por lo general motivado a que las partes involucradas tienen algunos intereses en común y otros opuestos. De modo que las conversaciones que se llevan a cabo con la finalidad de lograr un arreglo satisfactorio para ambas partes, independientemente de que el acuerdo se alcance o no, se denominan negociación. El objetivo de una negociación es lograr un acuerdo que resulte satisfactorio para ambas partes. En este sentido, la negociación es el camino más aconsejable para la resolución de conflictos, pues supone la alternativa más civilizada al uso de la fuerza”.

El matrimonio es una relación en donde la negociación ocupa un lugar importante. Es poder tratar ideas, es poder cambiar, es poder equivocarse, es poder pedirse perdón, es poder reevaluar las prioridades... siempre que se base en un compromiso y un respeto mutuo. Las pasiones pueden variar y hasta enfriarse; pero el compromiso y el respeto sostienen el fundamento del matrimonio.

5.

## INGREDIENTES PARA UN EXCELENTE MATRIMONIO

En el matrimonio es importante dar con intención y alegría, y no por obligación o renuencia. En la Biblia, en 2 Corintios 9:7, el apóstol Pablo nos enseña a cómo debemos dar:

"Cada uno debe decidir en su corazón cuánto dar; y no den de mala gana ni bajo presión [u obligación, dice la versión NVI], «porque Dios ama a la persona que da con alegría»" (NTV).

### **Amor y respeto**

Colosenses 3:18-19 (RVC) "Ustedes las esposas, respeten a sus esposos, como conviene en el Señor. Ustedes los esposos, amen a sus esposas, y no las traten con dureza".

Vemos dos aspectos diferentes respecto al matrimonio: El varón ama (y expresa amor) a la esposa, la mujer respeta a su marido. El varón ama con expresiones de afecto, cariño, cuidado. La mujer ama a través del respeto. Si él no ama, ella pierde el respeto. Si ella no respeta, él ama menos.

El Dr. Emerson Efferichs escribe en su libro: "Amor y Respeto":

*"La clave: Efesios 5:33: «Por lo demás, cada uno de vosotros ame también a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido». El problema que planteamos gira en torno a las permanentes dificultades que se dan en la convivencia de las parejas: Sin amor de parte de él, ella reacciona sin respeto; sin respeto de parte de ella, él reacciona sin amor. Así sigue y sigue. Esto se constituye en un ciclo alienante que tarde o temprano va a destruir todo... no hay justificativo para que el esposo diga: Voy a amar a mi esposa después de que me respete, ni para que una esposa diga: Voy a respetar a mi esposo después que me ame. La realidad casi siempre es otra.*

*»Cuando un esposo no se siente respetado, le es muy difícil amar a su esposa. Cuando una esposa no se siente amada, le es muy difícil respetar a su esposo. O sea, cuando un esposo siente que no es respetado, tiene una tendencia natural a reaccionar de manera que la esposa sienta como falta de amor (El mandamiento de amar le es dado precisamente por esta razón). Cuando una esposa no se siente amada, tiene la tendencia natural a reaccionar de manera que el esposo siente como falta de respeto (Por esa razón le fue dado el mandamiento).*

*»Si no aprendemos a controlar el ciclo alienante, este seguirá girando y nadie lo detendrá. Es importante entender que estas son las necesidades básicas: el amor y el respeto. El*

*desafío es aprender a suplir esas necesidades básicas. Los intercambios hostiles se producen cuando el esposo parece ser descuidado, privando a su esposa de amor, y cuando la esposa reacciona con críticas y quejas vehementes, privando a su esposo de respeto... Lo que intentamos compartir es que la mejor manera de amar a un esposo es mostrándole respeto en formas que sean significativas para él. Este respeto lo hace sentir el amor que su esposa tiene por él y aviva en él sentimientos de amor hacia su esposa”.*

## **Gratitud y aprecio**

La Universidad de Georgia encontró que existen dos ingredientes para alcanzar un amor duradero: la gratitud, quienes se sienten apreciados y valorados por su cónyuge se comprometen más en su matrimonio y su actitud es más positiva. Lo segundo, tomar decisiones juntas y compartir las tareas domésticas suman al compromiso del matrimonio. Mientras los dos trabajen en estas dos actitudes, y se hacen cargo de las responsabilidades y privilegios, estarán firmes.

El Dr. Ted Futris explica: “Descubrimos que sentirse apreciado y creyendo que tu cónyuge te valora influencia de manera directa cómo te sientes respecto a tu matrimonio, cuán comprometido estás y la creencia de que durará”.

Harville Hendrix, un terapeuta matrimonial, afirma que “El matrimonio es un viaje psicológico y espiritual que comienza con el éxtasis de la atracción, deambula luego por un camino rocoso de autodescubrimiento, y culmina en la creación de una unión íntima, gozosa, para toda la vida”.

Para eso, tienes que ser primero el cónyuge correcto antes de exigir que el otro sea correcto. Tienen muchos años para invertir el uno en el otro; sean generosos, desprendidos, grandes de corazón, rápidos en perdonar.

Encuentra maneras de mejorar tu relación matrimonial. Lee libros, saca ideas, conversa con otros matrimonios. Aprende a disfrutar de tu cónyuge más que de cualquier otra relación.

El matrimonio es comparable a una aventura, esto puede significar altibajos, emociones fuertes de alegría, como también tristeza y enojo. El matrimonio es un compromiso para toda la vida, lo cual implica que no es una decisión fácil. Vivirán muchas experiencias en su matrimonio, los dos irán envejeciendo con los años, y ambos irán realizando cambios. Al casarte con tu cónyuge te has casado con las similitudes y las diferencias también. Pero en cuanto a los valores y principios morales y sociales, es imprescindible que estén de acuerdo. Tienen que cooperar con más similitudes que diferencias, e ir acomodando las diferencias en el andar matrimonial. No solo te casas con tu cónyuge, también estás sumando su familia, y serán parte del contexto de tu matrimonio y familia extendida.

Otra virtud para sacar adelante un matrimonio se podría llamar “determinación” o “valentía”. Cuando tu cónyuge tiene determinación y valentía significa que aun en tiempos de dificultad seguirá firme y comprometido con la familia, con su pareja. Esto habla del carácter y los valores de una persona. En un matrimonio estas virtudes ciertamente serán probadas, y quienes tengan carácter determinado y valiente son quienes perseverarán para lograr sacar adelante la relación.

## **¡Celebren!**

La investigación muestra que los matrimonios que celebran los tiempos buenos y los logros, disfrutan de mayor intimidad, confianza y satisfacción.

¡Muéstrale a tu cónyuge tu apoyo y aliento celebrando! Desde la celebración de las pequeñas cosas a los grandes logros. Esto aumentará el bienestar de tu matrimonio.

La actitud positiva es una decisión, que depende de la calidad de nuestros pensamientos.

No tienes que “sentir” amor para brindarlo. Pero en estos tiempos en donde las emociones parecieran ocupar el plano mayor (desde los medios), hay que recordar que el amor va mucho más allá de la emoción. El amor necesita acción y voluntad.

## **PREGUNTAS**

¿Cuál fue el modelo matrimonial y familiar que recibiste de tus padres?

¿Qué deberías cambiar y mejorar de ese modelo?

Averigua qué dices o haces que cause dolor o incomodidad a tu cónyuge, aun cuando no hayas tenido la intención de dañar.

¿Cómo anda la comunicación?

¿Estamos comunicándonos en todas las áreas indispensables como dinero, salud, esparcimiento, disciplina de los hijos, vida íntima, tiempo en familia, etc.?

¿Qué necesita específicamente tu cónyuge de ti? (Si no lo sabes, ¡pregúntale!)

¿Cuáles son los desacuerdos actuales más fuertes?

Tres cosas que quisieras mejorar en el matrimonio:

¿Expreso afecto y atención de manera regular?

Las tres cosas que más me gustan de ti son:

Las tres cosas que más valoro de nuestro matrimonio son:

Cuando hay falta de buena comunicación, se originan situaciones deplorables en más del 50% de las parejas. Mejoren la comunicación para mejorar el matrimonio. Aborden un problema a la vez y, luego, encaren el siguiente.

Ocúpate del presente y no del pasado, a no ser que te ayude a resolver el problema actual; de otro modo, lo único que harás será reflotar puntos de desacuerdos.

Suaviza el comienzo de una discusión. Separa un tiempo especial del día para conversar. Nunca lo hagas por teléfono o mail. Siempre es mejor en persona.

Esfuézate por comprender con el mismo interés que pones para ser comprendido.

No trates con los conflictos en público ni reveles situaciones privadas a cualquiera o bajo un momento emocional.

No involucres a terceras personas a menos que sea estrictamente necesario y acordado. Una discusión entre dos, de manera privada, es más fácil de resolver que si toma parte en ella otros miembros de la familia o amigos.

No mezcles temas. Algunos aprovechan un momento de tensión para descargar muchas situaciones a la vez. Es mejor tratar dos o tres temas a la vez, nada más.

Acepta la posibilidad de que estés equivocado. Muestra disposición a reconocer tus propios errores.

Encuentra el momento oportuno para conversar. Recuerda que los dos deben lograr el acuerdo. Ataca el problema y no a la persona. Intenta siempre mejorar tu propia actitud, pero no intentes cambiar al otro. Evita el uso de palabra cargadas emocionalmente como "En realidad no me amas", "Siempre haces tal o cual cosa," "Nada haces bien". "Qué me importa", "Nunca dices algo con sentido". No hieras con frases como: "Eres un tonto/a", "Estás sordo/a".

## PREGUNTAS QUE CONTRIBUYEN A LA BUENA COMUNICACIÓN

1. ¿Cómo fue tu día?
2. ¿Qué fue lo bueno de tu día?
3. ¿Qué fue lo difícil de tu día?
5. ¿Qué puedo hacer para que te sientas más apreciado/a?
6. ¿Pudiste hoy descansar y apartar un tiempo para ti?



7. ¿Qué temas necesitamos conversar hoy?

8. ¿Hay algo en que te haya ofendido?

### **Desafío:**

Reflexiona junto a tu cónyuge en el siguiente texto:

*“La comunicación es más que el deseo de hablar y escuchar; debe incluir la disposición de lograr objetivos y metas comunes. En el matrimonio debemos buscar palabras positivas, abundantes, personales y amorosas. Positivas, porque siempre voy a hablar bien de la persona que amo, en su presencia o ausencia. Abundantes, porque voy a esforzarme en reconocer con palabras, con miradas y con gestos. Personales, porque existe un código de comunicación en cada pareja que debe pertenecer sólo a ellos. Un cruce de miradas, un gesto con una mano, un movimiento de pie. Amorosas, porque estas palabras deben partir de un corazón respetuoso, honesto, fiel y perdonador, pues la ira, el enfado, el enojo y el dolor, deben dar paso a la reconciliación y al perdón” (Anónimo).*

Mi anhelo es que puedas vivir estos consejos y que tu familia sea mucho más feliz por ello.

El cambio dentro del matrimonio es necesario, imprescindible para crecer y madurar. Los ingredientes dentro de un cambio son: saber cuáles son los cambios necesarios, el compromiso de llevarlos a cabo, y ¡cambiar!

En la Biblia, en Proverbios 14:30 (RVR1995) dice: “El corazón apacible es vida para la carne...” Otra versión dice: “La paz en el corazón da salud al cuerpo...” (NTV). Es claro que un corazón en paz es lo que trae vida y salud, no afecta tan solo al cuerpo, sino que hace bien a las relaciones más cercanas.

En el Nuevo Testamento, encontramos otras sabias palabras aplicables a la familia. Efesios 4:29 (TLA) dice: “No digan malas palabras. Al contrario, digan siempre cosas buenas, que ayuden a los demás a crecer espiritualmente, pues eso es muy necesario”. La versión RVR1995) dice: “Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes”.

### **El acuerdo**

Para entender la palabra “acuerdo” dentro del matrimonio, hay que aclarar que no significa pensar igual, ni tener opiniones idénticas, ni uno anular al otro. En el caso del matrimonio, acuerdo significa “tirar juntos en la misma dirección”, “fijar objetivos en común”, “lograr acuerdos para avanzar en donde las dos partes se pongan de acuerdo”.

Para mejorar la convivencia matrimonial, los consejeros recomiendan que todo lo que hagan como matrimonio sea de acuerdo mutuo, con interés y compromiso. Esto obliga al matrimonio al diálogo, a definir sus diferencias y llegar a acuerdos que satisfagan a ambos. Cuando se busca el acuerdo en las decisiones, sobre todo las decisiones importantes, se resuelven las diferencias y trae bienestar al matrimonio. Cuando un cónyuge acepta de mala gana las decisiones del otro, trae malestar al matrimonio. Lo ideal es llegar a acuerdos que ambos resuelvan en conjunto.

La felicidad no es lo más importante. Todos quieren ser felices pero el estado de la felicidad tiene sus altibajos. Es más, es muy pasajero. Las parejas exitosas aprenden intencionalmente a hacer aquello que traerá la felicidad (“bienestar” sería una mejor palabra, más práctica y realista en lugar de “felicidad”) de vuelta cuando la vida diaria la aleje.

Hay que descubrir el valor de sólo estar presente. Cuando la situación se pone difícil y la pareja no sabe qué hacer, ambos necesitan resistir y estar ahí para el otro. Este tiempo juntos ayuda a las parejas a solucionar las dificultades, proveyendo oportunidades para reducir el estrés y superar los retos.

Si haces lo que siempre haces, obtendrás el mismo resultado. Las parejas sabias han aprendido a abordar los problemas de manera diferente para obtener resultados diferentes. Con frecuencia, los pequeños cambios en el abordaje, así como la actitud y las acciones, hacen la diferencia más grande en el matrimonio.

Tu actitud sí importa. Cambiar el comportamiento es importante pero también lo es cambiar las actitudes. Malas actitudes conducen con frecuencia a malos sentimientos y acciones. Cambia tu manera de pensar para cambiar tu matrimonio. Lo que las parejas piensan y creen sobre su cónyuge afecta como ellos perciben al otro. Lo que ellos esperan y cómo tratan a su cónyuge importa mucho.

El césped es más verde adonde lo riegas. Las parejas exitosas han aprendido a resistir el mito de que el césped es más verde en otro jardín, pensando, por ejemplo, que alguien afuera del matrimonio lo hará feliz. Estas parejas han aprendido a invertir su energía en hacer a ellos mismos y a su matrimonio mejor, atendiendo muy bien su propio “jardín”.

Puedes cambiar tu matrimonio cambiándote a ti mismo. Las parejas veteranas han aprendido que tratar de cambiar a su esposo(a) es como tratar de empujar una cuerda –es casi imposible. A la única persona que podemos cambiar en nuestro matrimonio es a nosotros mismos.

Amar es un verbo, una acción: es mucho más que un sentimiento. La cotidianidad de la vida desgasta al matrimonio. Los sentimientos, como la felicidad, variarán. Pero el amor real

está basado en los votos de compromiso de la pareja: “para bien o para mal” –cuando uno se siente bien y cuando no.

Una crisis no significa que el matrimonio se acabó. Las crisis son como las tormentas: ruidosas, temibles y peligrosas. Pero para atravesar una tormenta tienes que seguir conduciendo, avanzando. Una crisis puede ser un nuevo comienzo. Es a partir del dolor que pueden producirse cambios maravillosos.

### **Algunas directivas**

Lo que una mujer necesita de su marido:

1. Que sea líder, iniciador, proactivo.
2. Que colabore en las tareas cotidianas.
3. Que dé conversaciones interesantes.
4. Ser cuidada y protegida, física, emocional y económicamente.
5. Recibir afecto, expresado de diversas maneras, todos los días.

Lo que el varón necesita de su mujer:

1. Que lo aliente y sea positiva.
2. Que facilite un ambiente alegre y contenedor en el hogar.
3. Que cuide su belleza, externa e interna.
4. Que se sienta la prioridad en el corazón de la mujer, en primer lugar ante sus hijos, sus parientes, etc.
5. Ser deseado, anhelado.

¿Qué hace a un matrimonio feliz? Un matrimonio feliz es la suma de dos personas que se aman y están comprometidas a descubrir y fomentar lo mejor de cada uno.

1. Expresa tu cariño todos los días. Saluda a tu cónyuge con un abrazo y un beso al salir y entrar de la casa. El cuerpo guarda memorias del toque. ¡Es bueno invertir en buenas memorias con un buen abrazo!
2. Expresa tu agradecimiento a diario, ya que esto significa enfocarse en lo positivo.
3. Recuerda el bagaje positivo que tienen juntos, los buenos recuerdos.
4. Busca mirar desde el punto de vista del cónyuge.
5. Escucha con atención, enfocado en lo que el otro habla. Aprende a parafrasear lo que tu cónyuge dice. ¿Me estás diciendo que...?
6. Aprende su idioma del amor.
7. Tomen mucha vitamina D (La D de “Diversión”).

8. Esperen los tiempos adecuados para discutir problemas o desacuerdos. Es más, programen esos tiempos. Resuelvan las quejas más comunes del matrimonio. Hay cosas a cambiar, otras que no cambiarán. Aprende a ver la necesidad de tu cónyuge detrás de la crítica y el mal humor.
9. Desarrollen intereses en común.
10. La confianza y el perdón caminan juntos. Eviten hábitos de burlas, sarcasmos, ironías, ofensas.

El Dr. Lee Baucom afirma que las personas que tienen un estándar alto, que quieren un buen trato, pasión y romance en su matrimonio, son quienes lo logran. ¿Por qué? Porque las personas que tienen estándares bajos para su matrimonio, no esperan el buen trato, ni buena comunicación, ni romance; más bien se conforman con un matrimonio con poco o nada de estos ingredientes. Si esperas un mejor matrimonio, mejorarás tus oportunidades de lograrlo.

El investigador Jonah Lehrer escribe: “No hay vida fácil... Nuestras relaciones más cercanas determinan cómo respondemos en los tiempos más duros de la vida. Lo que encuentras es que la gente que posee relaciones cercanas vive más tiempo. Son más exitosas. Hacen más dinero. Son mucho, mucho más felices. Y si miras la lista de todo lo que pensamos que queremos en la vida está todo ligado con la habilidad de amar y ser amado”.

El psiquiatra George Vaillant afirmó: “Una vez escribí que cuando envejecemos nuestras vidas se convierten en la suma de todo lo que hemos amado. Todavía sigue siendo verdad. Lo creo más que nunca”. Siguiendo la línea de pensamiento de Vaillant, amemos mucho y bien, para sumar una vida de mayor riqueza.

Para tener matrimonios en crecimiento tendremos que aprender el arte de amar y ser amados.

Para finalizar, nuevamente reflexionemos en el prólogo:

*Un matrimonio puede ser una obra de arte o un campo de batalla. En todo matrimonio hay momentos y tiempos de paz, alegría, como tiempos de conflicto.*

*La tarea de construir un matrimonio no es para inseguros. Es para ser valientes que enfrentan la responsabilidad que les compete para poder construir y lograr un matrimonio lleno de belleza, colores y luces.*

*Para eso hay que trabajar arduamente.*

*¡Pero vale la pena, siempre!*