

Fernando Zabala

A pesar de nuestras diferencias...

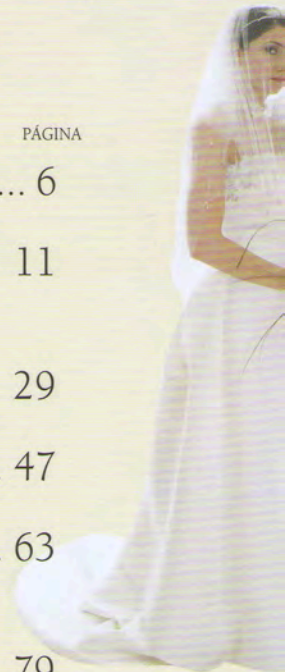
Me Casaría de nuevo contigo





A pesar de nuestras diferencias...

	PÁGINA
Prefacio	6
1. ¡Págame lo que me debes!	11
2. ¿Son buenos o malos los conflictos en el matrimonio?	29
3. El arte de saber “pelear”	47
4. El problema no siempre es el problema	63
5. Dos sospechosos... ¿Cuántos culpables?	79



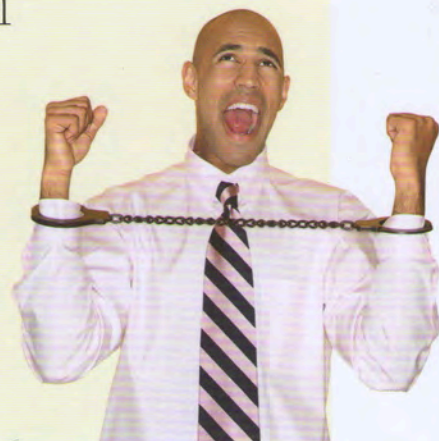


Me casaría de nuevo contigo



6. El poder de los pensamientos negativos 97
7. “Si nos amamos...
¿Por qué no nos entendemos? 117
8. ¿Dónde están las paredes?
¿Y dónde las ventanas? 135
9. El amor es... un acto de la voluntad 155
10. El amor es... compromiso total 171

PÁGINA





Para todo el que quiera dejar de beber aguas amargas y comenzar a disfrutar de las refrescantes aguas de una relación matrimonial sólida y profunda, presentamos con sumo placer este importante libro.

Su lectura puede contribuir significativamente a fortalecer los vínculos con el ser al que usted decidió amar...

1

Sumario

- Expectativas que provocan un exceso de equipaje
- ¿Qué hacer con las expectativas?
- ¿Cuál es el desafío?

2

Sumario

- Los conflictos
- Ventajas de los conflictos para el matrimonio
- Estilos para resolver los conflictos

3

Sumario

- Resolución de conflictos
- El ABC del conflicto
- Dos sencillas verdades
- Y ahora... un poco de técnica

4

Sumario

- ¿Quién tiene la razón?
- ¿Y dónde está la pólvora?
- En su matrimonio...
- Los problemas de fondo

5

Sumario

- La mayor de todas las libertades
- Deje de culpar a su cónyuge
- Deje de justificar sus errores
- Abandone los intentos por cambiar a su cónyuge
- Alguien debe cambiar: ¡Yo!
- ¿Quiere que su matrimonio mejore?
- ¿Por dónde comenzar?

6

Sumario

- El prejuicio confirmatorio
- La profecía de autocumplimiento
- Lucía y Ricardo. Una profecía cumplida
- Reescribiendo la historia
- ¿Hay solución?

7

Sumario

- Cuando lo que se dice no es lo que se dice
- Las palabras y el lenguaje no verbal
- Las palabras no cuentan toda la historia
- ¿Tienes un minuto?
- Reconocer las diferencias básicas entre hombres y mujeres
- Reconocer las diferencias en el estilo conversacional
- Un poco de esfuerzo no hace daño

8

Sumario

- ¿Algún culpable?
- Las necesidades básicas
- Una caída. Un desliz
- ¿Dónde están las paredes? ¿Y dónde las ventanas?
- La mejor defensa: la intimidad conyugal
- Intimidad
- Las parejas felices
- La clave está en la interacción

9

Sumario

- El amor es...
- El capital matrimonial
- La cuenta bancaria emocional
- La lógica de la cuenta bancaria emocional
- ¿Y cómo está su cuenta?

10

Sumario

- Los fundamentos del compromiso matrimonial
- El desafío del compromiso conyugal
- El verdadero amor es... compromiso total
- Una resurrección

Aún más, después de leerlo, no podrá resistir la tentación de decir a su cónyuge:

A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS... ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO.

¡Págame lo que me debes!

¿CÓMO CALIFICARÍA usted la actitud de aquellos cónyuges? ¿Era razonable que se culparan mutuamente por no “cumplir con las expectativas”? ¿Tenía cada uno derecho a exigir al otro lo que nunca se prometió, o lo que cada cual esperaba recibir por el solo hecho de contraer matrimonio? En otras palabras, ¿qué podemos, razonablemente, **esperar, o no** esperar del matrimonio, de modo que no pasemos la vida agarrando a nuestro cónyuge por el cuello mientras le reclamamos “¡Págame lo que me debes!”?

¡Págame lo que me debes! 19

Una “receta” sencilla para manejar las expectativas

En su libro *Fighting for your marriage*¹ [En defensa de tu matrimonio], Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, categóricamente afirman que las expectativas pueden, o bien ser la causa de enorme frustración, o de profunda satisfacción en la vida conyugal. Para que sean motivo de acercamiento, y no de distanciamiento, recomiendan a los esposos una receta con cuatro ingredientes:

- **Estén conscientes de lo que esperan.** Algunas expectativas son tan obvias que ni siquiera nos percatamos de que son parte de nuestro “equipaje” psicológico. Una manera efectiva de reconocer esas expectativas ocultas es por medio de la frustración. Cada vez que uno sienta que su cónyuge lo chasquea, pregúntese “¿Qué esperaba yo de él o de ella?”.
- **Sean razonables.** ¿Es razonable esperar estar siempre de acuerdo? ¿Esperar que no haya momentos de “privacidad”? ¿Estar siempre disponible para la intimidad sexual? Si este es el caso, están sembrando para cosechar conflictos innecesarios.
- **Sean específicos.** Diganse claramente qué es lo que esperan de su matrimonio en las áreas afectiva, sexual, social, intelectual y espiritual. No espere que su cónyuge “lea su mente”. No suponga que el otro ya lo sabe.
- **Estén dispuestos a complacerse.** Sean complacientes como lo eran durante los días de su noviazgo, o durante los primeros años de su relación. Esto equivale, sencillamente, a tratar de agradar al ser amado, especialmente en los aspectos de la vida matrimonial que son muy significativos para esa persona.



“En gran medida, nuestro grado de satisfacción o frustración en la vida es el resultado del cumplimiento de nuestras expectativas”.

SCOTT STANLEY

El amor y la felicidad que puedan existir en un matrimonio serán únicamente los que la pareja se brinde mutuamente. La tiranía del perfeccionismo y de los sueños irrealizables es un implacable enemigo de los cónyuges.



¿Son buenos o malos los conflictos en el matrimonio?

EL CONFLICTO, en sí mismo, no es ni bueno ni malo, simplemente *es*.⁴ Otra cosa muy diferente es cómo la pareja lo maneja, pues dependiendo de cómo lo haga, los conflictos pueden representar un peligro para su bienestar conyugal o una oportunidad para resolver sus problemas y fortalecer sus vínculos matrimoniales.

El dilema del prisionero

La actitud de **cooperación**, no la de competencia, es también la que mejor funciona en el **matrimonio** a la hora de enfrentar los desacuerdos grandes y pequeños. Y es así porque la cooperación es la actitud propia de los esposos que se ven a sí mismos como miembros de un mismo equipo: o los dos **ganan** o los dos **pierden**. No conciben la idea de que uno resulte **ganador** y el otro **perdedor**.



La cooperación es imprescindible en el matrimonio. Los corazones que están unidos por el amor reconocerán cualidades en su pareja, además de los inevitables defectos de todo ser humano. Una actitud positiva y de aprecio por los valores personales del cónyuge contribuye a crear un clima de mutua comprensión y compañerismo.



"En el hogar de los esposos que nunca pelean se puede palpar el peligro de una explosión nuclear".

GEORGE BACH Y PETER WYDEN



Votos matrimoniales

Cuando un hombre decide unir su vida a una mujer, y dice "sí" a los votos matrimoniales, con este hecho está **reconociendo** al menos **dos cosas** importantes:

- La primera, está renunciando a todas las demás mujeres.
- La segunda, está aceptando a esa mujer con todo lo que ella es; es decir, con **todo su equipaje**.

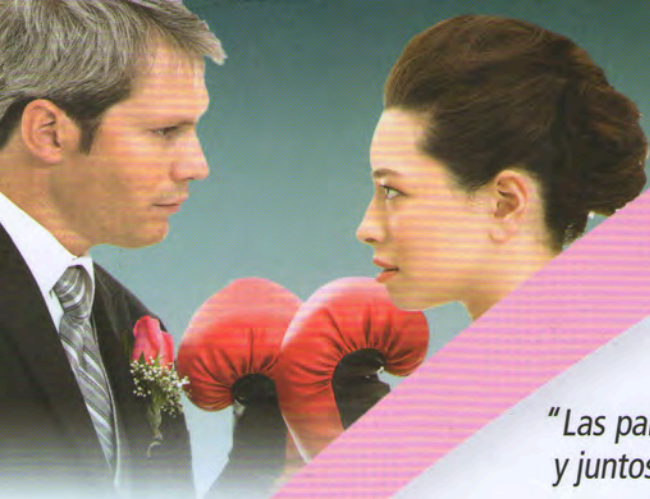
Parte de ese equipaje no será del todo agradable para él. Cada vez que la tercera maleta se abra, la posibilidad de choques estará a la orden del día. Y lo mismo, por supuesto, ocurrirá cuando la mujer dice "sí"; no puede casarse solo con la parte agradable de él. Nos casamos con un "paquete completo".



El arte de saber "pelear"

"Las parejas felizmente casadas son las que atacan los problemas y juntos los superan. Las que no tienen el valor para enfrentarlos son las que fracasan en el matrimonio".

PAUL TOURNIER



Resolución de conflictos

Algunos investigadores llegan al punto de considerar que el manejo del conflicto es el factor de mayor peso a la hora de evaluar el nivel de satisfacción de un matrimonio.

Dos sencillas verdades

- Las parejas felizmente casadas manejan sus conflictos de manera cordial y positiva.
- Las parejas felizmente casadas actúan como buenos amigos.



Tratar mal al cónyuge puede resultar bastante caro. Está demostrado que se necesitan cinco actos positivos para compensar un solo acto o gesto negativo.

54 ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

Los cuatro jinetes del Apocalipsis (en opinión de John Gottman)¹²

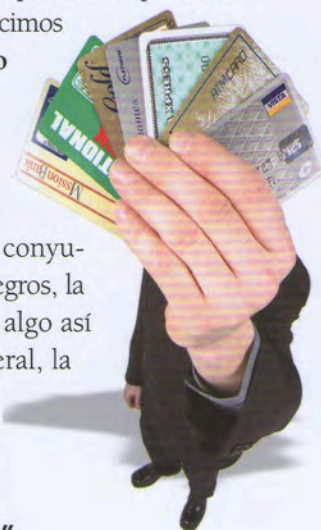
- **La crítica.** Consiste en atacar al cónyuge, en lugar de atacar el problema. Implica culpar: "¿Por qué siempre eres tan desordenado?" "Tu problema es que eres una persona egoísta".
- **El desdén** (el más destructivo de todos los jinetes). Significa despreciar y rebajar al cónyuge. Incluye burlas, sarcasmos, humor negro, insultos: "¿Qué necesita tu cerebro para que funcione?" "Deberías tomar un cursito intensivo para aprender a tratar a la gente".
- **La actitud defensiva.** Esto es "jugar al inocente", negar nuestra responsabilidad en lo malo que ocurre; poner excusas, con la intención de culpar al otro: "No pensé que lo que dije de tu gordura delante mis amigos te molestaría tanto".
- **La actitud evasiva.** En medio del conflicto uno de los cónyuges calla por completo, mientras el otro siente que le "habla a una pared".



El problema no siempre es el problema

¿VERDAD que los conflictos conyugales no son tan simples como parecen? Por esta razón decimos que, en el ámbito matrimonial,

usualmente “el problema no siempre es el problema”. No acepte con facilidad, amigo lector, la idea de que las causas de los conflictos conyugales son el dinero, el sexo, los suegros, la crianza de los hijos, etc. Estos son algo así como los **detonantes**. Por lo general, la **pólvora** está en otra parte.



*“La tumba del amor
la cavamos poco a poco”.*

Dwight Small

Principios básicos de las relaciones interpersonales

En su libro *The DNA of Relationships* (El ADN de las relaciones), el conocido escritor Gary Smalley señala que Dios plantó en el corazón de cada miembro de la raza humana algo así como un código genético sin el cual nadie, hombre o mujer, puede desarrollarse plenamente. Es el código de las relaciones interpersonales, el contacto físico y emocional con quienes forman parte de nuestro mundo.

Según Smalley, ese “código genético” consta de tres principios básicos:

- *Usted ha sido creado para relacionarse:* con Dios, con otros, con usted mismo. Cada una de estas relaciones es en sí misma importante y, a su vez, todas se interrelacionan. Si una de estas esferas de relación falta, o se debilita, las otras sufren.
- *Usted ha sido creado con la capacidad de escoger.* Aunque las circunstancias y otras personas afectan sus decisiones, la verdad es que usted finalmente decide cómo actuará en cada situación de la vida. Por esta razón, no diga: “No tengo otra alternativa”. Cuando se trata de relaciones personales, usualmente hay otras alternativas.
- *Usted ha sido creado para asumir responsabilidad por sus acciones.* Siempre es más fácil culpar a otros cuando las relaciones personales marchan mal, pero un factor importante en el desarrollo del carácter es reconocer los errores cometidos y aprender de ellos. Quienes no aprenden de sus errores están condenados a repetirlos.



Los problemas de fondo

En los referidos estudios las parejas infelices señalaron abrumadoramente, en comparación con las infelices, problemas tales como:

- ✓ “Mi cónyuge rara vez dice algo que me halague”.
- ✓ “Nos decimos cosas que hieren”.
- ✓ “Mi cónyuge no discierne con facilidad mis sentimientos”.
- ✓ “Mi cónyuge se muestra indiferente hacia mí”.
- ✓ “Deseo más afecto”.
- ✓ “A menudo siento que no soy amado(a)”.
- ✓ “Necesito a alguien a quien confiarle mis problemas”.
- ✓ “No puedo hablar a mi cónyuge”.



Dos sospechosos... ¿cuántos culpables?

ESTE CAPÍTULO retoma una idea que discutíamos en una sección previa: Mi matrimonio será tan **feliz** o tan miserable como yo quiera que sea. No puedo responder por la **conducta** de mi cónyuge, pero puedo responder por la mía. No puedo cambiar a mi cónyuge, *pero yo puedo cambiar*. Puedo espaciarle en sus defectos, pero puedo decidir ver más bien sus **virtudes**. Dicho de otra manera: *No son las circunstancias las que deciden la calidad de mi matrimonio, sino la **actitud** que yo asuma al enfrentarlas.*

Deje de culpar a su cónyuge

Para romper el **círculo vicioso** de la dependencia lo primero que cada cónyuge debe hacer es dejar de culpar al otro por todos los males de su matrimonio. Planteemos el asunto de esta manera: ¿Cuántos sospechosos hay en sus conflictos matrimoniales? Hay **dos**, y solo dos: *usted y su pareja*.

Y ahora, con toda sinceridad, responda: En su opinión, ¿quién es el **culpable** de la mayoría de sus conflictos? En su opinión, muy probablemente, no es usted.

"¡Qué bueno es tener alguien a quien culpar!"

ERICA JONG

La práctica de justificar siempre los errores propios ha llevado a muchos matrimonios a la separación, ya que este comportamiento en realidad lo que busca es liberarnos de nuestro sentimiento de culpa.



El problema de fondo: Aceptación

En opinión de Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, el problema fundamental que enfrentan las parejas es si serán capaces de aceptarse tal como son.

El problema de fondo: Aceptación

En opinión de Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, el problema fundamental que enfrentan las parejas es si serán capaces de aceptarse tal como son.

"A veces", escriben, "este deseo se manifiesta como el temor al rechazo, pero en el fondo el punto central es el mismo: en lo más profundo de su ser, cada persona quiere ser aceptada, no rechazada. Este hecho refleja la gran necesidad que todos tenemos de ser **respetados**, de sentirnos seguros y aceptados por nuestro cónyuge".¹⁸



El poder de los pensamientos negativos

¿QUÉ PENSAMIENTOS usualmente acuden a su mente en una circunstancia tal? Hay básicamente dos tipos. Uno es el **positivo**, el que expresa preocupación y concede al cónyuge el beneficio de la duda:

- ✓ “¿Por qué no ha llegado?” “¿Le habrá pasado algo?”
- ✓ “Quizás el tráfico está muy pesado”.
- ✓ “¿Será que estoy esperando en el lugar equivocado?”

El otro tipo de pensamientos es el **negativo**, el que mata la relación:

- ✓ “No puedo creer que otra vez se le haya olvidado nuestra cita”.
- ✓ “Como siempre, se le hizo tarde”.

“Somos nosotros los que matamos nuestro matrimonio. Cometemos ‘matrimonicidio’”.

John Crosby

¿Qué dicen las investigaciones?

Cada nueva evaluación negativa de su pareja reforzará la imagen mental que usted ya tiene y dificultará la solución a sus conflictos matrimoniales, por la sencilla razón de que ya habrá encontrado al **culpable** de esos conflictos: su cónyuge. Añada ahora a la mezcla dos **ingredientes** más y la receta estará completa para serios problemas:

1. La tendencia al pensamiento **negativo** es difícil de detectar, especialmente por quien está acostumbrado a pensar así.
2. Una vez formado el **hábito**, es difícil desarraigarlo.⁸

El poder de los pensamientos negativos 111

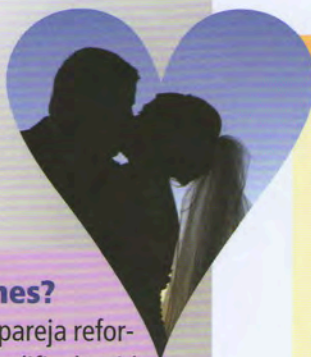
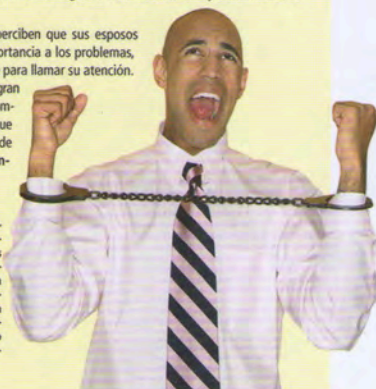
El círculo de la negatividad

¿Qué conductas son típicas de las parejas infelices en su matrimonio? Dos conocidas investigadoras, Patricia Noller y Mary Ann Fitzpatrick,¹⁸ responden.

Las parejas insatisfechas con su matrimonio...

1. Tienen **dificultades** para discernir las expresiones no verbales (lenguaje corporal, tono de voz...) y los estados de ánimo del cónyuge. Esto facilita la aparición de **malos entendidos**, por ejemplo, al pensar que la persona está de mal humor cuando en realidad no es así.
2. Con más frecuencia aplican la **ley de la reciprocidad negativa**: “ojo por ojo y diente por diente”.
3. Cuando la comunicación del cónyuge no se entiende con claridad, tienden a asignarle al mensaje un significado negativo.
4. Con frecuencia atribuyen **intenciones negativas** al cónyuge lo cual dificulta la resolución de los conflictos.
5. Son más propensas a culparse mutuamente por los problemas matrimoniales y a atribuir su causa, no a las circunstancias, sino a la personalidad o el carácter del cónyuge (“Tú eres...”).
6. Son más dadas a **máximiz**ar lo negativo de su matrimonio y a **minimiz**ar lo positivo.
7. Cuando las esposas perciben que sus esposos no dan suficiente importancia a los problemas, actúan negativamente para llamar su atención. Lo que muchas veces logran con esta actitud es complicar la situación, ya que los esposos, en lugar de involucrarse, se distancian más.

Muchas personas tienen dificultades para identificar e interpretar correctamente las expresiones no verbales. Incluso, algunas personas llegan al punto de actuar negativamente con el fin de llamar la atención de los demás, complicando su situación, pues lo que logran es que la otra parte se distancie aún más.





“Si nos amamos... ¿por qué no nos entendemos?”

«**C**UANTO más cerca vives de alguien, y por más tiempo, más tienes que perder cada vez que abres la boca».

Por supuesto, para comprobar la veracidad de esta declaración no hace falta estar casados. Basta con... estar vivos. Pero, si además de estar vivo, usted está casado, entonces muy probablemente estará de acuerdo con esta afirmación: la comunicación entre esposos es una de las realidades más complejas de todo cuanto sucede en este loco mundo en que vivimos. Veamos por qué.



*“Cuanto más cerca vives de alguien,
y por más tiempo, más tienes que perder
cada vez que abres la boca”.*

DEBORAH TANNEN

Las palabras y el lenguaje no verbal

- Cuando sus palabras digan una cosa y el tono de su voz diga algo diferente, ¿qué creará su cónyuge: las palabras o el tono de la voz?
- Cuando sus palabras digan una cosa y su cuerpo diga otra, ¿qué cosa creará?
- Cuando su voz diga una cosa y su rostro diga otra, ¿a qué le prestará más atención?

Según Merhabian, su cónyuge le dará mayor crédito a los *elementos no verbales* de la comunicación: al tono de voz, a los movimientos del cuerpo, a la expresión del rostro.



128 ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

Un ramo de flores



El siguiente relato lo cuenta Bill Hybels y tiene como protagonista a un joven esposo que se propuso ser más romántico con su esposa. Un día, de regreso a su casa, vio a un vendedor de flores en una esquina que ofertaba su mercancía a un precio reducido. Esa tarde, emocionado, le entregó unas flores a su esposa. Ella le dio las gracias, pero no manifestó mucha emoción. Sin desanimarse, le siguió llevando flores. Un día decidió preguntarle a su señora cuál era la causa de aquella indiferencia.

—¿Has notado que hoy no te he comprado flores?

—El problema es que esas flores **baratas** y medio **mueras**, que compras en el camino a casa, no me impresionan. Cuando las compras, no estás pensando en **agradarme**, sino en tu **conveniencia**.

Cuando el hombre se recuperó de su asombro, preguntó:

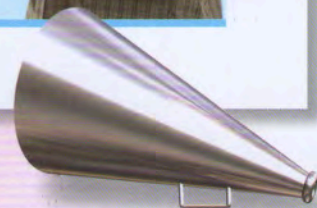
—¿Qué estás insinuando? ¿Que en pleno día deje mi trabajo, vaya a un centro comercial al otro lado de la ciudad, pague cuatro veces más por un ramo de flores y que además llegue tarde a la casa solo por comprar unas flores caras? ¿Es eso lo que te haría feliz?

Sin inmutarse, la esposa respondió:

—Sí, eso me haría feliz.

—¡Eso que dices no es ni práctico ni económico!

—Puede que no sea práctico ni económico, pero es **romántico**...¹²





¿Dónde están las paredes? ¿Y dónde las ventanas?

"El matrimonio, en su más pura expresión, es una amistad íntima sellada por un compromiso".

DAVID MYERS

146 MI CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

¿Cómo puedo saber si existe verdadera intimidad en mi matrimonio?

En su libro *The Intimate Marriage* (El matrimonio íntimo),⁶ Alberta Mazat presenta diez señales de la verdadera intimidad. Léelas con atención y determine si existen en su matrimonio.

1. Los esposos disfrutan plenamente al estar juntos.
2. Los cónyuges generalmente coinciden en asuntos relativos a la vida en común, pero cuando no están de acuerdo, escuchan el punto de vista de cada uno.
3. Pueden discutir diversos asuntos en un clima de seguridad, convencidos de que no serán ridiculizados o avergonzados por las ideas que expresen.
4. Apartan tiempo para discutir asuntos que lo ameritan.
5. Se sienten cómodos al revelar sus fortalezas y debilidades, seguros de que cuentan con el apoyo del otro.
6. Apartan tiempo para la sana recreación y el esparcimiento.
7. Expresan su amor de diversas maneras, sin pasar por alto los días especiales (cumpleaños, aniversarios y otros).
8. Están conscientes de sus diferencias de opinión en asuntos importantes, pero no se sienten amenazados por ellas.
9. Se sienten libres de aceptar o posponer invitaciones de su pareja a tener intimidad sexual, sin temor a represalias o distanciamiento.
10. Conversan con libertad sobre su relación con Dios y disfrutan al orar juntos.



CUANDO se habla de una **necesidad**, la alusión es a una **carencia**, un estado de **privación**, que crea en el individuo que la experimenta un déficit, biológico o psicológico. Hay necesidades físicas que son **esenciales** para subsistir (alimento, agua, oxígeno, etc.), y también psicológicas (afecto, aceptación, pertenencia...). Una vez que el ser humano satisface sus necesidades físicas, busca satisfacer las psicológicas. Cuando esto último no es posible, entonces sufre una privación en las áreas de su vida que más cuentan para su valía personal.



Una caída. Un desliz

"Aunque la mayoría de la gente niega la posibilidad de que jamás se vería involucrada en un desliz sexual, la dura realidad es que, bajo las circunstancias adecuadas (o inadecuadas), cualquiera de nosotros puede caer, si nuestras necesidades básicas no son satisfechas".⁶

La insatisfacción prolongada de las necesidades emocionales básicas puede afectar la salud de la vida matrimonial. Ambos cónyuges deben recibir de parte del otro expresiones de amor y cariño, respuestas de índole sexual y aprecio por sus logros.



El amor es... un acto de la **voluntad**

¿QUÉ SIGNIFICA para usted la palabra “amor”? Un conocido autor lo define en términos de “un verbo”. Un **verbo** transmite la idea de lo que se hace, no de lo que se siente. Tiene que ver con la voluntad, no con las emociones, pues estas son cambiantes. El amor entendido en estos términos es *una decisión*, una actitud, una forma de pensar y actuar.

“El amor no es una cuestión glandular o sentimental. Es una decisión. No es un asunto de emoción, sino un acto de la voluntad”.

FULTON SHEEN

156 ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

gracias, no dependemos de Hollywood para saber qué es realmente amar. Nuestro concepto del amor, y nuestro **modelo**, lo derivamos de otra fuente. Basta reflexionar

en la manera como Dios nos ama para saber lo que significa amar. Por ahora mencionemos algunas características del amor como verbo.

El capital matrimonial

Una de las características distintivas de las parejas felizmente casadas es su capacidad para **invertir** en su relación a **largo plazo**. La manera como lo hacen es por medio del sabio manejo de un **capital** mucho más **valioso** que el dinero: el *capital matrimonial*; es decir, la reserva de recursos (por ejemplo, la confianza, el apoyo, el sentido de unidad, las expresiones de afecto, los principios y valores comunes, etcétera) de los cuales dispone cada pareja para enfrentar con éxito los desafíos de la vida matrimonial.

El amor es la raíz

Stephen Covey cuenta que en uno de sus seminarios sobre los siete hábitos para ser altamente efectivo, un hombre se le acercó preocupado por su matrimonio.

—Lo que estás diciendo es interesante —expresó el hombre—, pero no se aplica a mi situación. El caso es que mi esposa y yo ya no tenemos los mismos sentimientos uno hacia el otro. Ni yo la amo, ni ella me ama.

—¿Así que desaparecieron los sentimientos? —preguntó Covey.

—Sí. Y lo peor es que tenemos tres hijos. ¿Qué me sugiere?

—Que la ame.

—¿Que la ame? Pero acabo de decirle que los sentimientos ya no existen.

—Entonces ámela.

—No... Usted no me entiende. ¡No hay sentimientos!

—Si no hay sentimientos, entonces esa es justamente la razón para amarla.

—¿Pero cómo se puede amar a alguien cuando no hay amor?

—Mi amigo, el amor es la raíz. Los sentimientos son el fruto. Así que ámela. Sacrifíquese por ella. Escúchela. Valórela. Apóyela. ¿Está usted dispuesto a hacerlo?

Nuestro concepto de amor se basa en gran medida en el dinero. Pero el amor es la raíz. Los sentimientos son el fruto. Así que ámela. Sacrifíquese por ella. Escúchela. Valórela. Apóyela. ¿Está usted dispuesto a hacerlo?



El amor es... compromiso total

EL AMOR es también un *compromiso*. ¿Cómo explicar que un hombre ponga a un lado su bienestar personal para dedicar al cuidado fiel de su esposa enferma treinta y cinco años de una vida exitosa en el mundo profesional y a la cual sonreía la fama? La única manera de explicarlo es al entender el matrimonio como un **compromiso**, no solo con una *institución* (el matrimonio), sino especialmente con una *persona* (nuestro cónyuge).

"El verdadero amor es riesgoso, y también costoso, pero las alternativas son mortales".

JOHN POWELL



182 ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

Una resurrección

"A nadie le gusta la idea de comenzar su nueva vida con un funeral, pero en un sentido, así es como comienza el matrimonio. Decides **morir** al yo para que pueda resucitar un nuevo afecto [...]. Tu matrimonio, al igual que tu conversión, comienza en la cruz. Solamente así puede haber una resurrección".¹²



Y si así son las cosas, que su matrimonio será **tan feliz** o **tan infeliz** como usted quiere que sea, entonces ¿por qué seguir cobrando deudas impagables? Por qué continuar agarrando a su cónyuge por el cuello mientras le grita: "¡Págame lo que me debes!" ¡Suelte el cuello! Cuando lo haga, sus manos quedarán libres para escribir una nueva página en su historia de amor. Eso sí, *con el mismo hombre, con la misma mujer!*



CASARÍA DE NUEVO CONTIGO

Y es el **compañerismo** en el ámbito íntimo el ideal para cada matrimonio. Esto es lo que significa llegar a ser "una sola carne": alcanzar un grado de intimidad que supere el de cualquier otra relación huma-

na. Una relación sin máscaras ni secretos. Cuando la **intimidad** de la pareja es de este calibre, entonces cada uno *conoce al otro profundamente y es conocido de la misma manera*.

Amar y ser amado, perdonar y ser perdonado, servir y ser servido, conocer y ser conocido: estos son los elementos que mejor describen la manera como Dios se relaciona con nosotros sus hijos. ¿No debieran ser también los rasgos que caractericen la relación que usted mantiene con el ser que Dios escogió como su cónyuge hasta que la muerte los separe?



El compromiso matrimonial en cuatro dimensiones (según Jack y Judy Balswick)³

Dimensión	NO ES	ES	Significa
Pacto	Un contrato	Amor incondicional	Amar y ser amado
Perdón	La aplicación estricta de la ley	Gracia reconciliadora	Perdonar y ser perdonado
Servicio	Control	Habilitación	Servir y ser servido
Intimidad	Distanciamiento	Comunicación profunda	Conocer y ser conocido



Amar y ser amado, perdonar y ser perdonado, servir y ser servido, conocer y ser conocido: estos son los elementos que mejor describen la manera como Dios se relaciona con nosotros sus hijos.

El compromiso matrimonial es...

- ✓ "... uno que nos proponemos mantener pase lo que pase" (Lewis Smedes)
- ✓ "... una forma de pensar que nos motiva a percibir en el cónyuge solo sus características positivas, y expresar aprecio por esas características" (Gary Chapman)
- ✓ "... mantener nuestros votos matrimoniales cuando el éxtasis de los sentimientos ya no exista" (Les y Leslie Parrot)

Los fundamentos del compromiso matrimonial

1. Pacto

Para entender el significado del término *pacto*, hay que comenzar por distinguirlo de la palabra *contrato*.

2. Perdón

He aquí otra diferencia básica entre los contratos y el pacto de amor de Dios con sus hijos.

3. Servicio

Otro elemento distintivo es que nuestro Padre nos rodea de todo lo necesario para que nos desarrollemos plenamente como personas, y para que tengamos "vida en abundancia"

El compromiso de cuidar de nuestro cónyuge no debe verse afectado por factores tales como la enfermedad, el dolor o la situación económica. El voto matrimonial implica permanecer unidos "hasta que la muerte nos separe".

El verdadero amor es... compromiso total

"El amor es paciente, es bondadoso.

El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso.

No se comporta con rudeza,

no es egoísta,

no se enoja fácilmente,

no guarda rencor.

El amor no se deleita

en la maldad sino que se regocija con la verdad.

Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

El amor jamás se extingue..."

1 Corintios 13: 4-8, NVI

4. Intimidad

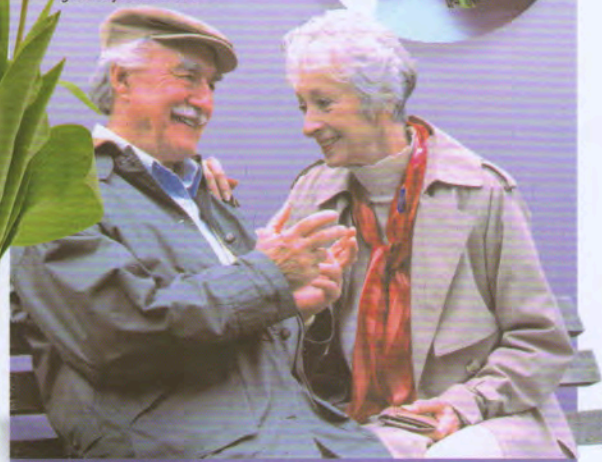
Intimidad aquí equivale a la experiencia de conocer y, a la vez, ser conocidos. Esta experiencia, no es opcional para el individuo.

¿Qué clase de compromiso?

En opinión de Elizabeth Achtemeier, el compromiso matrimonial es...

- **TOTAL:** Dedicar todo el ser, sin reservas, al fortalecimiento de la relación.
- **EXCLUSIVO:** Renuncia a todas las demás opciones para dedicar sus recursos al bienestar y la seguridad del cónyuge.
- **PERMANENTE:** Se manifiesta cada día, en las buenas y en las malas, "hasta que la muerte los separe".
- **CRECIENTE:** En lugar de estancarse, el compromiso matrimonial madura y se profundiza a medida que pasan los años.¹³

"Lo mejor del compromiso matrimonial es que se trata totalmente de una relación de gracia: uno no tiene que ganarse el amor del cónyuge, o merecerlo; puesto que lo recibe gratuita y libremente."¹⁴



Tenemos nuestras
diferencias, pero...

Me Casaría de nuevo contigo

Cómo conseguir que las diferencias personales se conviertan en algo positivo y fortalezcan la relación matrimonial.

Los conflictos en el matrimonio:

- ¿Son acaso inevitables?
- ¿Se pueden resolver todos positivamente?
- ¿Por qué no se entienden las parejas y a veces discuten sin causa aparente, a pesar de que se aman?
- ¿Se puede prevenir la infidelidad conyugal?
- ¿Lleva inevitablemente la «incompatibilidad de caracteres», a la ruptura conyugal?

Cualquier matrimonio puede ser feliz si los dos se lo proponen, a pesar de todas las diferencias.

Si está pensando en casarse, este es el libro que necesita.

Si ya se casó, encontrará en esta obra orientación práctica para mejorar las relaciones con su pareja.



GEMA EDITORES

Agencia de Publicaciones México Central, A.C.

Uxmal 431, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020

tel. (55) 5687 2100 fax (55) 5543 9446

ventas@gemaeditores.com.mx - www.gemaeditores.com.mx

