

LAS  
CUATRO  
ESTACIONES  
DEL  
MATRIMONIO

*¿En qué estación se encuentra tu matrimonio?*



GARY  
CHAPMAN

Autor del éxito de ventas *Los cinco lenguajes del amor*

LAS



# CUATRO ESTACIONES

DEL



# MATRIMONIO

DR. GARY D. CHAPMAN



Tyndale House Publishers, Inc.

Carol Stream, Illinois

Visite Tyndale en Internet: [www.tyndaleespanol.com](http://www.tyndaleespanol.com) y [www.BibliaNTV.com](http://www.BibliaNTV.com).

TYNDALE y el logotipo de la pluma son marcas registradas de Tyndale House Publishers, Inc.

Las cuatro estaciones del matrimonio

© 2012 por Gary Chapman. Todos los derechos reservados.

Originalmente publicado en inglés en 2005 como *The Four Seasons of Marriage* por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-0020-7. Originalmente publicado en español en 2006 por Tyndale House Publishers, Inc., con ISBN 978-1-4143-1012-1.

Fotografía del copo de nieve © por Corbis. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la margarita © por Photos.com. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la planta en ciernes © por Pixoi Ltd. Alamy Images. Todos los derechos reservados.

Fotografía de la hoja © por Phillippe Dunbar/Alamy Images. Todos los derechos reservados.

Fotografía del autor © por Boyce Shore & Associates. Todos los derechos reservados.

Diseño: Ron Kaufmann

Edición del inglés: Dave Lindstedt

Traducción al español: Raquel Monsalve

Edición del español: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com) (Noa Alarcón)

Maquetación: [produccioneditorial.com](http://produccioneditorial.com)

El texto bíblico ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

ISBN: 978-1-4143-7986-9

Build: 2013-08-13 14:59:07

A mi esposa,

Karolyn,

con quien he compartido

las cuatro estaciones del matrimonio

por más de cuatro décadas.



# ÍNDICE

## PORTADA

## PORTADA INTERIOR

## CRÉDITOS

## DEDICATORIA

## AGRADECIMIENTOS

## INTRODUCCIÓN

## PARTE I. LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO

### LA NATURALEZA DEL MATRIMONIO

#### INVIERNO

#### PRIMAVERA

#### VERANO

#### OTOÑO

### ANÁLISIS DE LA ESTACIÓN MATRIMONIAL

## PARTE II. SIETE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LAS ESTACIONES DE TU MATRIMONIO

### ESTRATEGIA 1. Trata con los errores del pasado

### ESTRATEGIA 2. Escoge una actitud de ganador

### ESTRATEGIA 3. Aprende a hablar el lenguaje del amor de tu cónyuge

### ESTRATEGIA 4. Desarrolla el maravilloso poder de escuchar con empatía

### ESTRATEGIA 5. Descubre la satisfacción de ayudar a tu cónyuge a tener éxito

### ESTRATEGIA 6. Sácale el mejor partido posible a vuestras diferencias

### ESTRATEGIA 7. Implementa el poder de la influencia positiva

## PARTE III. GUÍA DE ESTUDIO PARA LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO

## AVANZA A PARTIR DE AQUÍ Y AHORA

[PON EN PRÁCTICA TU PLAN](#)

[PARTE IV. GUÍA DE ESTUDIO PARA LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO](#)

[PARTE I](#)

[PARTE II](#)

[PARTE III](#)

[NOTAS](#)

## AGRADECIMIENTOS

Estoy profundamente agradecido con los cientos de parejas que han participado en la investigación que precedió a la redacción de este libro. Esas parejas no solo ofrecieron su tiempo para completar las preguntas de investigación, sino que también estuvieron dispuestas a ser honestas en cuanto a la calidad de sus relaciones matrimoniales. He cambiado los nombres y los lugares para proteger su privacidad, pero no hubiera podido escribir esta obra sin la ayuda de ellas.

El concepto básico de las cuatro estaciones vino de Jim Bell, que ha sido amigo mío desde hace mucho tiempo. Gracias, Jim, por lo que ha resultado una idea muy buena. Ken Petersen y el equipo profesional de Tyndale House me han apoyado y ayudado mucho a través del proceso de investigación y de redacción. Quiero agradecer de forma especial su ayuda a Dave Lindstedt, que fue el editor de este proyecto. Sus sugerencias mejoraron mucho el manuscrito.

Mi agradecimiento a Tricia Kube, que informatizó el manuscrito; a Shannon Warden, que recogió y analizó la información de la investigación que nos llegó a través de nuestro sitio web; a Kay Tatum, cuya pericia técnica hizo posible cumplir con las fechas de publicación; y a Karolyn Chapman, que leyó el manuscrito con el ojo de una profesora de idiomas. Sin la ayuda de estas personas, todavía estaría escribiendo el bosquejo inicial.

También les quiero expresar mi gratitud a las muchas parejas que he aconsejado en los últimos treinta años. Con el permiso de ellas, algunas de sus historias aparecen en estas páginas. Mi vida ha sido enriquecida con cada una de las personas con las cuales he caminado a través de las estaciones del matrimonio.

# INTRODUCCIÓN



El alto y majestuoso olmo que se ve por mi ventana está cubierto de nieve. Estamos a finales de enero, y el invierno ya ha llegado a Carolina del Norte. Las escuelas están cerradas, al igual que la mayor parte de los negocios, y las calles, como los jardines, están cubiertas de un bello manto de blanco. En la acogedora comodidad de mi estudio, estoy sentado al lado de la chimenea y reflexiono.

Recuerdo el primer verano, cuando nos mudamos a este lugar. Al otro lado del jardín, el olmo estaba envuelto en una lucha de vida o muerte con una enredadera kudzu. Esta, de hojas anchas, iba ganando y ahogando la vida del desafortunado árbol. Mirando hacia el arroyo, vi otros árboles que ya habían muerto. Sus ramas muertas habían caído y sus troncos, todavía señalando hacia el cielo, estaban cubiertos de serpenteadas viñas. Simplemente estaban esperando que el próximo viento fuerte los derribara.

Aunque había llegado demasiado tarde para salvar a los otros árboles, estaba determinado a rescatar al olmo. Con mi afilada podadora de acero en la mano, atacué la enredadera kudzu con toda el alma, cortando todos sus tallos alrededor del árbol. Las grandes tenían cinco centímetros de diámetro, y las más pequeñas poco más de un centímetro. Finalmente, me retiré de la lucha y esperé que la naturaleza siguiera su curso. Al cabo de una semana, las hojas de la enredadera se habían marchitado y me imaginé que el olmo respiraría con más facilidad.

Pronto, el verano se convirtió en otoño, y este en invierno. Cuando llegó la primavera, el olmo desarrolló sus delgadas hojas en feliz desafío a los zarcillos grises que todavía colgaban con flaccidez sobre sus ramas. Cuando llegó el verano otra vez, las ramas muertas de la enredadera kudzu se habían caído y el olmo había cobrado nueva vida.

Desde entonces, he observado pasar muchas estaciones. He visto al olmo beber las lluvias primaverales, absorber los rayos de sol veraniego, dejar caer sus hojas con los vientos otoñales y vestirse del hermoso blanco invernal.

Hoy, mientras estoy sentado al lado de la chimenea, mirando el paisaje helado por la ventana, también reflexiono en las estaciones de mi vida y mi carrera como consejero matrimonial. Pienso en los cuarenta y dos años que Karolyn y yo hemos vivido juntos como marido y mujer, y recuerdo que nosotros también hemos pasado por muchos inviernos, primaveras, veranos y otoños.

Una vez escuché a un orador decir que hay cuatro estaciones en el matrimonio. Como lo explicó él, comenzamos como jóvenes en la primavera de la vida, entusiasmados con el futuro. Luego llega el verano, cuando nos dedicamos a nuestras vocaciones y tal vez a la crianza de los hijos. Después del verano llega el otoño, cuando los hijos se van del hogar y quedamos solos de nuevo. Luego, en nuestros años finales de la vida, experimentamos el invierno. Aunque hay algo de verdad en esta analogía, me parece una descripción demasiado simplista del matrimonio.

Mi experiencia, tanto en mi caso propio como aconsejando a parejas durante más de treinta años,



sugiere que los matrimonios están constantemente en un estado de transición, moviéndose de continuo de una estación a otra, tal vez no todos los años, como en la naturaleza, pero sí cierta y constantemente. Algunas veces, nos encontramos en invierno, desalentados, separados e insatisfechos; otras veces experimentamos la primavera, con su frescura, esperanza y anticipación.

En otras ocasiones, nos deleitamos en el sol del verano, y estamos cómodos, tranquilos, disfrutando de la vida. Y luego llega el otoño, con su incertidumbre, negligencia y temores. El ciclo se repite muchas veces a través de la vida de un matrimonio, igual que las estaciones se repiten en la naturaleza.

El propósito de este libro es describir estas estaciones que se repiten en un matrimonio, para ayudarte a ti y a tu cónyuge a identificar en qué estación está el vuestro, y mostrarte cómo salir de la inestabilidad del otoño o de la soledad y frialdad del invierno para llegar a la esperanza de la primavera y a la intimidad del verano. Las siete estrategias que se presentan en la segunda parte de la obra no evitarán que tu matrimonio experimente el otoño o el invierno, pero te presentarán pasos positivos que puedes dar para sacarle el mayor provecho posible a cada estación, prepararte para la siguiente y hacer avanzar tu matrimonio para que llegue a la primavera y al verano.

Las estaciones del matrimonio llegan y pasan. Cada una tiene su potencial de salud emocional y felicidad, pero también sus desafíos. La clave es desarrollar las destrezas necesarias para mejorar tu matrimonio en las cuatro estaciones.

A diferencia de los árboles, que están a la misericordia del tiempo y de otros factores, los seres humanos tenemos la capacidad de tomar decisiones. Podemos escoger actitudes y acciones que mejorarán y fortalecerán nuestros matrimonios. Podemos plantar semillas de esperanza y amor en la primavera, que producirán fruto durante el verano. Y podemos recoger un depósito de buenos sentimientos y de comunicación abierta que nos preparará para resistir los cambios del otoño y el helado frío del invierno.

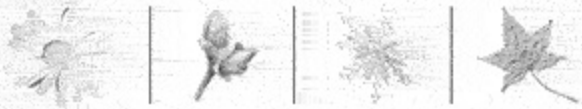
Si estás leyendo este libro en pleno invierno en tu matrimonio, ánimo, hay esperanza. He observado a cientos de parejas aplicar estas estrategias y experimentar el «florecimiento del azafrán» en sus relaciones. Creo que estos pasos prácticos también te darán resultado. Aun si estás leyendo este libro solo y tu cónyuge no está dispuesto a participar, te mostraré cómo comenzar solo para ganarte el corazón de tu pareja y hacer avanzar tu matrimonio hasta una estación más cálida.

Si tu matrimonio está actualmente en la primavera o el invierno, es importante no dejar que la enredadera kudzu se arraigue en vuestra relación. Te mostraré la forma de cortar los tallos de las actitudes y las acciones negativas y liberar tu matrimonio para que sea todo lo que Dios quiso que fuera.

Si encuentras que este libro te ha ayudado, espero que lo compartas con tus amigos casados, que también están experimentando las cuatro estaciones del matrimonio.

PARTE I

*Las cuatro estaciones del matrimonio*





## LA NATURALEZA DEL MATRIMONIO

En la primera etapa de mi carrera, era un estudiante ávido de antropología. Durante mis estudios universitarios y de postgraduado en esa materia, exploré etnografías que varios antropólogos habían compilado a través de los años. Un descubrimiento conclusivo de esos estudios fue que el matrimonio entre un hombre y una mujer es el bloque central, fundamental en todas las sociedades humanas, sin excepción. También es verdad que el matrimonio monógamo de por vida es la norma cultural universal.

Por supuesto, algunas personas se apartarán de esta práctica, como en la poligamia (la cual se encuentra en algunas pocas culturas analfabetas), y la monogamia serial (es decir, personas que tienen un solo compañero sexual cada vez, y que ha llegado a ser una práctica común en las culturas occidentales), pero estas excepciones no invalidan de la psiquis humana la norma cultural de la monogamia de por vida. De hecho, a pesar de la generalizada aceptación del divorcio en los Estados Unidos en los últimos cuarenta años, una encuesta reciente de personas que nunca se habían casado entre los veinticinco y los treinta años indicó que el ochenta y ocho por ciento planeaban casarse solamente una vez.<sup>1</sup> Muchas de estas personas han visto divorciarse a sus padres y no es lo que quieren para sí mismas.

La institución social del matrimonio es, primero y principalmente, una relación de pacto en la cual un hombre y una mujer se comprometen a una asociación de por vida. En el relato bíblico de la creación, el deseo expreso de Dios es que los dos se fundan «en un solo ser».<sup>2</sup> Por lo tanto, en el corazón del matrimonio se encuentra la idea de unidad, lo cual es lo opuesto de soledad. Entonces, del relato de la creación de Génesis, queda totalmente claro que Dios no quiso que los hombres y las mujeres vivieran solos.<sup>3</sup> Algo en lo profundo del hombre clama por vivir con una mujer, y la mujer tiene un deseo similar de intimidad con un hombre. El matrimonio está diseñado para satisfacer esta profunda búsqueda de intimidad. Por tanto, el matrimonio no es simplemente una relación; es un vínculo íntimo que abarca todos los aspectos de la vida: intelectual, emocional, social, espiritual y físico. En una relación matrimonial, el marido y la mujer comparten la vida entre sí de la forma más profunda. Se ven a sí mismos como un equipo unido, no como dos individuos que se encuentran viviendo en proximidad cercana. Debido a que el deseo y el impulso por la intimidad se encuentran en el centro mismo del matrimonio, los individuos involucrados sienten que tienen problemas cuando no se obtiene esta intimidad.

El matrimonio es también una relación de propósito. Por ejemplo, toda investigación indica que un matrimonio íntimo provee el ambiente más productivo y seguro para criar hijos. Pero la procreación no es el único propósito del matrimonio. A cada persona Dios le ha dado ciertas posibilidades latentes. La asociación matrimonial es un ambiente ideal para nutrir y desarrollar estos dones y

habilidades. Como observa el escritor del antiguo libro de Eclesiastés: «Es mejor ser dos que uno... Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarlo; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas». <sup>4</sup> Todas las parejas casadas han experimentado la realidad de este principio. Dos valen más que uno.

## LA NATURALEZA ESENCIAL DEL MATRIMONIO

Compromiso

Unión

Intimidad

Propósito

Complementación

El marido y la mujer están diseñados para complementarse mutuamente. Cuando el hombre es débil, su esposa es fuerte; cuando ella tropieza, él está allí para levantarla. La vida es más fácil cuando dos corazones y mentes están comprometidos para trabajar juntos y enfrentar los desafíos del día.

Después de más de cuarenta años de matrimonio, miro hacia atrás y me doy cuenta de que muchas de las cosas que he logrado nunca se habrían dado si no hubiera sido por el aliento y la ayuda de mi esposa. También me gustaría pensar que ella ha logrado más en su vida debido a mi apoyo. Esto me satisface mucho. Juntos nos hemos comprometido a buscar y seguir el plan de Dios para nuestras vidas. Nos ayudamos mutuamente a descubrir nuestros dones singulares y nos alentamos el uno al otro a usar esas habilidades para servir a Dios y promover el bien en el mundo. A medida que hacemos esto, y logramos nuestro propósito más alto, nuestras vidas señalan a Dios a otras personas. Nuestra relación matrimonial mejora la efectividad con que servimos a Dios.

El rey David captó la visión para nosotros en el Salmo 34:3 «Vengan, hablemos de las grandezas del Señor; exaltemos juntos su nombre». Desde una perspectiva bíblica, el propósito de la vida no es lograr nuestros propios objetivos. El propósito de la vida es conocer a Dios y traer gloria y honor a Su nombre. Para la mayoría de las personas, el matrimonio mejora la posibilidad de lograr este objetivo.

## CÓMO ADAPTARSE AL CAMBIO DE ESTACIONES

Las relaciones matrimoniales cambian constantemente. Las actitudes se modifican, las emociones fluctúan y las formas en que los cónyuges se tratan mutuamente oscilan entre amorosas y no tan amorosas.

A veces, el cambio está fuera de nuestro control. Por ejemplo, cuando a Nancy, la esposa de Ben, le

dijeron que tenía cáncer, el diagnóstico cambió la esencia de sus vidas y de su relación. Podían adaptarse a la situación, pero no controlarla. Lo mismo sucedió con Tricia y su marido, Roberto, que es miembro de la Guardia Nacional. Cuando su unidad fue llamada a servicio activo, fue enviado a una zona de guerra al otro lado del mundo. Roberto y Tricia se podían adaptar, pero las circunstancias estaban fuera de su control. Cuando se les hizo patente a Juan y a Carol que la madre de ella no podía continuar viviendo sola, tuvieron que responder a un cambio que no podían controlar. La vida está llena de cambios no anticipados. Nuestra única elección como parejas es la forma en que responderemos.

Hay otros cambios que creamos para nosotros mismos, algunas veces con consecuencias inesperadas. Cuando Ken y Melinda se mudaron a Kansas City, después de haber vivido cerca de la familia de ella en Chicago durante diez años, se crearon muchos cambios que ahora tenían que enfrentar juntos. Las decisiones que tomamos en lo referente a vocación, crianza de los hijos, educación, participación cívica e iglesia, así como en otras esferas de la vida, crean cambios que afectan nuestra relación matrimonial. La forma en que las parejas los procesan determinará la calidad de sus matrimonios.

En el mundo natural, las cuatro estaciones se crean por ciertos cambios inevitables que ocurren cuando la Tierra se mueve en su eje y gira alrededor del Sol. De igual forma, los cambios que enfrentamos en la vida (y la manera en que los procesamos y respondemos a ellos) crean las estaciones del matrimonio. El nacimiento de un bebé, la muerte de un ser querido, enfermedades, los parientes políticos, conseguir un trabajo, perderlo, las demandas del trabajo, viajes, vacaciones, aumentar de peso, perder peso, altibajos financieros, mudarse a otro lugar, quedarse, depresión, desacuerdos, cambios de temperamento, hijos adolescentes, cuerpos que envejecen, padres que envejecen, pasatiempos, hábitos, relaciones sexuales, impotencia, infidelidad... todos estos son ejemplos de situaciones y circunstancias que ejercen presión en un matrimonio y que exigen una respuesta. Si respondemos bien, en armonía con nuestro cónyuge, podemos mantener nuestro matrimonio en la primavera o el verano. Si no respondemos bien o si nuestra respuesta choca con la de nuestro cónyuge, podemos sentir el frío del otoño o ser arrojados a la temperatura helada del invierno, algunas veces antes de darnos cuenta de qué es lo que nos pasa.

Algunos cambios, como la infidelidad sexual, afectan el corazón del matrimonio. Otros son simplemente una parte natural de la vida, como por ejemplo las enfermedades, envejecer o un trabajo nuevo. Nuestra respuesta al cambio consiste en emociones, actitudes y acciones. La combinación de estos tres factores determinará la estación en que se encuentra nuestro matrimonio en un tiempo específico.

La tesis de este libro es que las estaciones naturales —el invierno, la primavera, el verano y el otoño— nos proveen una analogía adecuada para los cambios que ocurren en nuestra relación matrimonial. Al experimentar la vida a través de los cinco sentidos —oído, vista, olfato, gusto y tacto— sentimos emociones, desarrollamos actitudes y actuamos en consecuencia. Al entretorsejarse nuestras emociones, actitudes y acciones, se crea la calidad de nuestra relación en las diferentes estaciones del matrimonio.

En la cultura occidental, durante los últimos cuarenta años ha llegado a ser popular exaltar las emociones como la luz que nos guía para determinar nuestras acciones. Después de más de treinta

años aconsejando a parejas, estoy convencido de que es una noción errada. No me interpretes mal; no estoy sugiriendo que las emociones no sean importantes. Ellas nos dicen que algo está bien o mal en una relación, pero deben guiarnos a razonar, y el razonamiento debe ser dirigido por la verdad si vamos a realizar una acción constructiva. No debemos provocar un cortocircuito en el proceso y saltar directamente de las emociones a la acción sin el beneficio del razonamiento. Muchas parejas que han hecho esto, se encontraron en invierno cuando podrían haber estado en la primavera o el verano.

## LAS EMOCIONES moderadas por el RAZONAMIENTO

guiado por la VERDAD = ACCIÓN CONSTRUCTIVA

Comencemos nuestra trayectoria definiendo las cuatro estaciones del matrimonio. En los próximos cuatro capítulos vamos a examinar las emociones, actitudes y acciones comunes que crean una estación en particular. Haremos esto visitando a las parejas que han elegido comunicarme los gozos y las aflicciones de la estación del matrimonio en que se encontraban. He cambiado los nombres y los lugares para proteger la privacidad de los involucrados, pero las historias son reales y en su mayoría se relatan en las mismas palabras de dichas personas.

Tal vez te descubras a ti mismo en una de estas estaciones del matrimonio. Si no es así, el Análisis de la estación matrimonial al final de la primera parte te ayudará a identificar la estación de tu matrimonio. En la segunda parte del libro presentaré siete ideas prácticas para entretener sus emociones, actitudes y acciones para moverse juntos de una estación a otra.

En la tercera parte, vamos a resumir las siete estrategias y contestar algunas de las preguntas más comunes que me han formulado sobre las cuatro estaciones del matrimonio.

Finalmente, para usar este libro en un estudio de grupo pequeño, o para facilitar su propia comprensión, he incluido una guía diseñada para promover la conversación las cuatro estaciones del matrimonio y las siete estrategias. Espero que os ayude a ti y a tu cónyuge a mejorar las estaciones de vuestro matrimonio.



## INVIERNO

¿Por qué comenzar con el invierno? Creo que puedo empezar aquí porque es donde empieza el calendario, con enero. Aunque esto no es cierto en todo el mundo, en Carolina del Norte, enero y febrero son los meses más fríos del año. Es la época en que nieva y en que hay tormentas de hielo. Es cuando la gente usa abrigos y guantes, y cuando andan en trineo por las calles y van a esquiar a Sugar Mountain. El invierno es cuando los niños anhelan que no haya clases para jugar en la nieve. Es cuando solo los pensamientos florecen y los osos están durmiendo. Pero para ser franco, no es por eso por lo que quiero comenzar con el invierno.

Empiezo con el invierno porque la mayoría de las personas que han estado en mi oficina de consejería durante los últimos treinta años han venido cuando su matrimonio se encontraba en invierno. No muchos vienen a verme cuando su matrimonio está disfrutando del verano. Es el frío invernal lo que los hace venir a mi oficina. En el mundo natural, por lo menos en América del Norte, hablamos de inviernos fríos, inviernos duros, inviernos con mucha nieve, inviernos con hielo e inviernos glaciales. En resumen, el invierno quiere decir dificultad. La vida es mucho más difícil en el invierno que en el verano.

Los matrimonios en invierno se caracterizan por la frialdad, la dureza y la amargura. Los sueños de la primavera están cubiertos de capas de hielo, y el pronóstico del tiempo anuncia más lluvias heladas. Si el marido y la mujer tienen una conversación, es simplemente sobre logística; es decir, quién hará esto y cuándo lo hará. Si tratan de hablar acerca de su relación, por lo general termina en una discusión que no se resuelve. Algunas parejas simplemente viven en un frío silencio. En realidad, viven vidas independientes aunque habitan la misma casa. Cada cónyuge culpa al otro por la frialdad de la relación.

¿Qué es lo que lleva a una pareja a la estación del invierno del matrimonio? En una palabra: rigidez, la falta de disposición a considerar la perspectiva de la otra persona y de trabajar en pro de un compromiso significativo. Todas las parejas enfrentan dificultades, y todas tienen diferencias. Estas pueden centrarse en el dinero, los parientes políticos, la religión o cualquier otra esfera de la vida. Las que fracasan en cuanto a negociar estas diferencias se encuentran en medio del invierno, una estación del matrimonio que no es creada por las dificultades de la vida, sino por la forma en que la pareja responde a esas dificultades. Cuando uno o ambos compañeros matrimoniales insisten en «esto se hace como yo digo o no se hace», están empujando su matrimonio hacia el invierno.

Esta estación puede durar un mes o treinta años. Puede comenzar tres meses después de la boda o

llegar en la mitad de la vida. Puede enfocarse en una esfera problemática o puede abarcar toda nuestra existencia. Como dijimos antes, cada estación del matrimonio está acompañada por ciertas emociones, actitudes y acciones. La interacción de estos tres factores determina si una pareja va a estar en una estación o se va a mover de una a otra.

En este capítulo quiero describir las emociones, actitudes y acciones que acompañan a la estación de invierno de un matrimonio. Así que, ¿cómo se ve el invierno en un matrimonio?

## LAS EMOCIONES DEL INVIERNO

Algunas de las emociones del invierno son las heridas, el enfado y la desilusión, a menudo acompañadas por la soledad y un sentimiento de rechazo. Todas las emociones de una pareja que está en invierno revelan la frialdad, la dureza y la amargura que dominan ese matrimonio.

Permíteme presentarte a algunas parejas que están experimentando la estación del invierno. Escucha la forma en que describen sus emociones:

Jorge es un marido que tiene cuarenta y cuatro años, vive en Jacksonville, Florida, y hace dieciocho años que se casó. «Mi matrimonio es completamente desalentador —dice—. Si no fuera creyente, probablemente desistiría. Sé que debo amar a mi esposa, pero en lo emocional estoy totalmente vacío. Siento que ella no me quiere, que no le gusto y que no me respeta. Parece como que solo me tolera y algunas veces ni siquiera siento eso. Me siento fatal en cuanto a nuestro matrimonio».

Elena, su esposa, describe el matrimonio de esta manera: «¡Nada agradable! Nada parece fluir en nuestro matrimonio, pero no tengo la energía emocional para hacer que algo fluya. Mi marido ha estado sin trabajo durante un año y medio, y aparentemente no avanza en ninguna dirección en particular. Estuvimos en esta misma posición hace catorce años, cuando terminó sus estudios de postgrado. Haber llegado a este punto otra vez es extremadamente frustrante, y tener tres hijos que ahora deben pasar por esto solo añade ansiedad. Me siento muy desdichada con el estado de nuestro matrimonio».

María tiene cuarenta y cinco años y lleva cinco de casada en su segundo matrimonio. Ella dice: «Me siento desilusionada y abatida. No hablamos, solo discutimos y nunca llegamos a ninguna conclusión o acuerdo sobre cómo resolver los problemas. Ninguno de los dos es feliz. No concordamos en asuntos de dinero ni en la crianza de los hijos (mis tres hijos viven con nosotros). Él dice que el divorcio es la única solución. Yo no estoy muy segura».

Marcos ha estado casado veintitrés años, y dice en cuanto a su matrimonio: «Es muy desalentador. No estamos de acuerdo en nada. Los dos somos unos testarudos y esto ha creado muchos conflictos emocionales. Nuestra relación es fría». Millie, su esposa, afirma: «Marcos es muy hiriente. Hemos sufrido muchos años de resentimiento. Siento que he hecho más esfuerzos que él. Me da la impresión de que no escucha y que no le importan mis sentimientos. Es muy crítico. A estas alturas, pasamos muy poco tiempo juntos, casi no nos decimos palabras de aprobación ni nos tocamos».

María tiene cuarenta y tres años y ha estado casada cinco con su segundo marido. Ella declara en cuanto a su matrimonio: «Duele de muchas maneras y afecta a todos los aspectos de mi vida. Lo llevo



dentro de mí, dándoselo al Señor y tratando de ser optimista y de tener esperanza. Los dos queremos más, pero no podemos conectarnos».

Emily ha estado casada dos años y medio, pero expresa el dolor emocional del invierno cuando dice: «Estoy terriblemente descontenta. Algunas veces siento un dolor profundo. Sobrevivo en el día a día, pero he abandonado toda esperanza».

Dolor, enfados, desilusión, soledad, rechazo y algunas veces desesperación son algunas de las emociones que experimentan las parejas cuando su matrimonio está en invierno.

## LAS ACTITUDES DEL INVIERNO

Las actitudes son la forma en que pensamos o interpretamos lo que experimentamos en la vida. Con frecuencia, decimos que la gente tiene una actitud negativa o una positiva. Lo que quiero decir con «actitud» es la manera en que casi siempre una persona responde a las cosas que le suceden. La estación del invierno del matrimonio se caracteriza por actitudes negativas.

En el invierno tendemos a ver lo peor. Percibimos los problemas como muy grandes y las posiciones demasiado extremas. Pensamos que los desacuerdos han durado demasiado tiempo y que nunca pueden ser resueltos. Tendemos a culpar a nuestro cónyuge por el declive en nuestra relación («Solo con que él hubiera...», «Si ella...»). Estas actitudes fomentan emociones que van desde el desaliento leve hasta la total desesperación.

En la ciudad de Seattle, Washington, conocí a un hombre llamado Esteban. Tenía veintiocho años y había estado casado solamente uno, pero estaba terriblemente afligido en cuanto a su matrimonio. «Me siento como si nunca fuéramos a sobreponernos. Cada vez se pone peor. Peleamos las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. Nos golpeamos... y tenemos un bebé. No puedo continuar así, no sé qué puedo hacer». En su negocio, Esteban era una persona llena de energía y siempre dispuesto a enfrentar nuevos desafíos, pero en el hogar estaba claro que pensaba negativamente.

Después de diecinueve años casados, una mujer llamada Marta dijo: «Creo que, en realidad, traté de mejorar nuestro matrimonio durante los primeros años, pero parece que todo lo que sugiero le molesta. Nada parece dar resultado, así que comencé a cerrarme. Hemos tenido algunos tiempos de crecimiento y de mayor intimidad, pero en su mayor parte se han centrado en lo que él quería y no involucró mis necesidades o deseos. Este patrón continuo me ha dejado en una posición en que no me interesan sus necesidades. Ahora estoy esperando —tal vez injustamente— a que él ponga algo de energía en nuestro matrimonio».

Esto es lo que dijo Guillermo, el marido de Marta: «Hasta hace un año y medio, nuestro matrimonio había pasado por los dos mejores años que jamás tuvimos. Estábamos aplicando principios bíblicos a nuestra relación y era fantástico. Marta estaba esforzándose con más ahínco y yo bajé mis expectativas. Entonces renuncié a mi trabajo —con el apoyo de ella— y hemos andado un camino difícil desde entonces. No se han abierto puertas y en la actualidad estoy en cuatro trabajos a tiempo parcial para mantener a mi familia. Aparentemente no hice lo correcto en lo que respecta a la comunicación, y a tener un plan para el futuro durante los primeros meses de esta transición. Desde

entonces, Marta se ha ensimismado y nada de lo que hago ayuda a cambiar la situación. Parece que hay un agujero en su tanque de amor por mí, y no me da su apoyo en nada de lo que hago. Dice que no me guarda rencor, pero eso no es lo que me parece a mí». Está claro que tanto Marta como Guillermo están plagados de actitudes negativas, y ninguno de los dos siente el apoyo del otro.

Algunas veces, las actitudes se vuelven negativas con rapidez. A Tomás le ofrecieron un trabajo en otro lugar. Él y María hablaron al respecto y estuvieron de acuerdo en que aceptarlo sería bueno para ellos en esa etapa de sus vidas. Así que se mudaron a ese lugar. Sin embargo, poco tiempo después de instalarse, María comenzó a echar de menos a sus amigas y a sentirse irritada por todos los cambios que se había visto obligada a hacer debido a la mudanza. Se quejó a Tomás sobre esto y le dijo lo desdichada que se sentía. Tomás se sintió traicionado. Pensaba que había acuerdo en cuanto a mudarse a otro lugar, de modo que sintió que María lo estaba colocando en una posición injusta. No podía renunciar a este trabajo tan poco tiempo después de haberlo aceptado y, sin embargo, quería que su mujer fuera feliz.

La actitud negativa de María se convirtió en un obstáculo en su matrimonio, y un año después se encontraron al borde del divorcio. Qué diferentes habrían podido ser las cosas si María hubiera adoptado una actitud positiva, hecho nuevas amigas y buscado los aspectos buenos en su nueva situación. Las actitudes negativas son como un viento helado que contribuye a la estación del invierno en el matrimonio.

## LAS ACCIONES DEL INVIERNO

Nuestra tendencia natural en medio del invierno es evitar los elementos tanto como nos sea posible. Cuando el clima se torna muy frío, nos refugiamos para sobrevivir, esperamos que el tiempo mejore y que cambie la estación. En un matrimonio que está en invierno puede existir una tendencia similar de «evitar los elementos». Los cónyuges se pueden retraer, tomar una actitud defensiva y tratar de aguantar hasta que pase la estación fría, con la esperanza de que llegue la primavera, aunque sin dar ningún paso positivo para mover su matrimonio hacia dicha estación. Sin embargo, a diferencia de las estaciones de la naturaleza, las de un matrimonio por lo general no cambian sin alguna acción positiva, a menos que el cambio sea de mal a peor.

Si estás experimentando invierno en tu matrimonio, tus acciones tenderán a producir división y a ser destructivas. Consciente o inconscientemente, están dirigidas a herir a tu cónyuge. Algunas de las acciones del invierno son las palabras duras, los hechos violentos o el retraimiento y el silencio. Recuerdo a una mujer que me dijo: «Estaba tan enfadada por la infidelidad de Kurt, que fui al apartamento de la mujer con la que se veía, hallé el coche de mi marido y le corté los cuatro neumáticos con un cuchillo de carnicero. Sé que me podría haber arrestado, pero en ese momento estaba tan furiosa que lo que quería era que supiera lo profundamente que me estaba hiriendo».

También recuerdo a un hombre que me dijo en mi oficina de asesoramiento: «Fui al apartamento donde sabía que ella estaba viviendo con otro hombre, saqué la batería de su coche y la tiré en una zanja. Estaba muy furioso y herido».

Conocí a Melody en Racine, Wisconsin, en uno de mis seminarios sobre el matrimonio. Por aquel entonces, ella estaba en su segundo matrimonio. Con sus propias palabras, durante su primer

matrimonio había recibido «maltrato emocional y físico». Hacía cinco años que se había casado por segunda vez, y estaba segura de que su matrimonio se podía caracterizar como invernal. «Detesto esta situación. Me siento distante y no sé si mi marido va a reaccionar de forma positiva a cualquier cosa que inicie. Estoy cansada. En realidad he considerado decirle que debemos separarnos, porque estoy segura de que nunca me va a hablar con cortesía otra vez. No estoy contenta para nada con mi matrimonio en estos momentos». Cuando le pedí que me diera un ejemplo de lo que estaba sucediendo, respondió: «Hace dos semanas, le pedí que dejara de burlarse de nuestro hijo diciéndole que era “un niñito de mamá”. Me dijo que yo prefería a ese hijo. En aquel momento, salí del cuarto, pero más tarde, ese mismo día, me dijo que estaba maltratando a otro de mis hijos. Todo fue cuesta abajo después de eso, y ahora casi no nos hablamos. Él me evita. Casi nunca estamos en el mismo cuarto, excepto para dormir. Cuando él está en casa, siento que me maltrata verbalmente. A veces recuerdo algunas cosas de mi primer matrimonio y me pregunto si está volviendo a suceder lo mismo».

Carlos y Amanda asistieron a mi seminario en West Palm Beach, Florida. Habían estado casados cinco años, y era el primer matrimonio de ambos. Ella tenía veinticinco años y él veintinueve. Los comentarios de Amanda sobre su matrimonio indicaron que para ella era invierno: «Me siento triste y herida, aun cuando en otros momentos siento que en realidad nos amamos. No soy feliz. Quiero sentir el amor que solíamos sentir. Hemos experimentado el nacimiento de un hijo, mi marido tuvo un accidente grave y estuvo sin trabajar durante tres años, y un incendio destruyó nuestra casa. Nos hemos apartado a lo largo del tiempo. Nos hemos vuelto muy negativos y nos acusamos mutuamente».

Los comentarios de Carlos fueron breves: «Sé que mi mujer creció en una familia donde se peleaban y que ella no conoce otra manera de vivir. También es muy exigente». Para ambos, Carlos y Amanda, las palabras críticas, exigentes y humillantes indican la frialdad de su relación.

Josué tenía veintidós años y había estado casado solo tres cuando me dijo: «Mi mujer me engañó repetidamente con uno de mis amigos durante los primeros seis meses de nuestro matrimonio. La forma en que reaccioné fue engañándola a ella. Esto ha causado falta de confianza, entre otras cosas, lo que nos ha llevado a la estación del invierno. No estoy contento para nada con nuestro matrimonio. He tomado muchas malas decisiones antes, y me preocupa empeorar las cosas».

Brenda tiene setenta y ocho años, y ha estado casada con el mismo hombre cincuenta y cuatro años, pero admite que su matrimonio es muy doloroso. «Me siento rechazada y desalentada —dijo ella—. Mi marido es un alcohólico que se ha recuperado y a menudo se siente deprimido. Me miente, no me habla en absoluto y últimamente se ha aficionado a la pornografía. Tengo el corazón destrozado, pero lo único que sé hacer es llorar. Si trato de hablar con él, se vuelve crítico y me culpa por todos nuestros problemas. Sí, definitivamente nuestro matrimonio se encuentra en la estación de invierno. Es muy triste, después de todos estos años juntos».

En la estación de invierno del matrimonio, la comunicación oscila del silencio a las discusiones. Se dicen palabras de crítica que dañan más la relación. El maltrato verbal a veces lleva al perjuicio físico. La parte sexual del matrimonio se convierte en un campo de batalla, y la infidelidad puede asestar el golpe final en cualquier momento.

Un matrimonio que está en invierno es frío, duro y amargo. Finalmente, las parejas se apartan

emocional y a veces físicamente. Tal vez duerman en dormitorios separados, porque no quieren estar juntos. En lo sexual y en lo emocional, ya están divorciados. Si los vientos cálidos de la primavera no llegan pronto, pueden dar los pasos para que además se divorcien legalmente.

El invierno a menudo va acompañado por sentimientos de desesperación. Bryan, que tenía unos veinticinco años, había estado casado cuatro, y dijo de su matrimonio: «Al principio estábamos obsesionados el uno con el otro. Ahora estamos confundidos. Estoy tratando de aceptarla, pero esta misma mañana me dijo que el diablo tiene una entrada en su vida. Quiero ayudarla, pero no sé qué hacer. No estoy contento con nuestra relación. La comunicación tiene un único sentido: de ella hacia mí. Cuando hablo, termina mis frases, así que mayormente no hablo. Pero tengo temor de lo lejos que pueda ir esto. No hago valer mis opiniones. Dejo que ella mande, y no entiendo por qué».

Cristina, la esposa de Bryan, dijo: «Permitimos que Satanás tuviera una entrada en nuestras vidas, porque tuvimos relaciones sexuales antes de casarnos. Ahora estamos casados, pero a mí me molesta que me toque, tengo amargura y enojo y sé que solo Dios puede sanarlos. Espero que la sanidad llegue pronto».

Margarita tiene cuarenta y cinco años y ha estado casada ocho en su segundo matrimonio. «No entiendo por qué o cómo ha llegado a este estado, pero nuestro matrimonio es solo una existencia. Dejamos que los niños —dos de él y dos míos— nos separaran en los primeros años. Los hijos ya han crecido y se han ido (todos menos uno), y nosotros estamos luchando para rehacer nuestras vidas. No sé la forma de arreglar nuestro matrimonio».

Por lo general, los matrimonios no comienzan en la estación de invierno. Y a diferencia de las estaciones de la naturaleza, el otoño no siempre precede al invierno en la relación conyugal. El matrimonio puede pasar directamente de la primavera al invierno. Para Juana, pareció que su matrimonio fue directamente desde la luna de miel al invierno. Era su segundo matrimonio, y tenía una hija discapacitada mentalmente de su primera relación. «Mientras éramos novios, parecía que a Juan le agradaba Mandy. Siempre era amable con ella. Pero después de la luna de miel, pareció que de pronto Mandy lo molestaba. Él quería que fuéramos los dos solos. Eso no es posible. Él vive en un mundo de fantasía. Incluso me preguntó si no podía encontrar a alguien que la adoptara. ¿Por qué querría yo hacer eso? Ella es mi hija. Creo que cometí un error muy grande cuando me casé con él. No sé si podremos arreglar las cosas. Tiene arrebatos de ira y sus palabras me destruyen. Juan tiene que decidir todas las cosas en nuestras vidas. Es como si mi opinión no le importara».

El invierno puede llegar temprano en un matrimonio o después de cincuenta años. Mientras tanto, puede aparecer en muchas ocasiones. Las parejas lo pueden reconocer por sus emociones, sus actitudes y sus acciones. El gráfico a continuación resume las señales básicas de un matrimonio en invierno.

## INVIERNO

EMOCIONES: Dolor, enfado, desaliento, soledad, sentimientos de rechazo.

ACTITUDES: Negativismo, desaliento, frustración, desesperación.

ACCIONES: Destructivas, se habla con dureza, no se habla, violencia.

CLIMA DE LA RELACIÓN: Alejamiento, frío, dureza, amargura. En la estación de invierno de los matrimonios, las parejas no están dispuestas a negociar diferencias. Las conversaciones se vuelven discusiones o los cónyuges se retrotraen al silencio. No hay sentido de proximidad. El matrimonio es como dos personas que viven en iglúes separados.

## EL LADO POSITIVO DEL INVIERNO

Si tu matrimonio está en invierno, tal vez parezca más allá de toda esperanza. Pero no desistas. Al igual que la mayoría de las personas no se acostarían en la nieve y esperarían la muerte, no hay razón para aceptar pasivamente el frío de un matrimonio de invierno. Hay una salida, y comienza con la esperanza. La frialdad del invierno a menudo estimula el deseo de sanidad y salud. Los enfermos son los que buscan un doctor y encuentran curación. Un matrimonio en invierno a menudo hace que las parejas estén lo suficientemente desesperadas como para romper el silencio y buscar la ayuda de un consejero, un pastor o un amigo de confianza. Los que buscan ayuda, la encontrarán.

En el trayecto del proceso de curación, las parejas llegan a experimentar el lado positivo del invierno. Como dijera un marido: «A través del dolor nos dimos cuenta de que redescubrimos nuestras raíces, afirmamos nuestra fe y crecimos en nuestros atributos de carácter». A menudo son las pruebas de la vida las que producen la paciencia y la perseverancia.<sup>1</sup> Dios puede usar para bien a los matrimonios que están en invierno.<sup>2</sup> Tal vez nunca sea tan «divertido» o «estimulante» pasar por esta estación como lo es bajar en trineo por una colina empinada o un viaje a esquiar a Vail, pero cuando las parejas perseveran y comienzan a dar pasos positivos para mejorar su matrimonio, emergen más fuertes, más comprometidas y mejor capacitadas para arreglar sus diferencias.

A lo largo de los años he visto a infinidad de parejas pasar del invierno a la primavera. Cuando se confiesan y se perdonan los fracasos del invierno, el perdón da lugar al amor, y «el amor cubre gran cantidad de pecados».<sup>3</sup> Al extender la rama de olivo de la paz, aun en medio del dolor y de la desavenencia, muchas parejas han descubierto el potencial para una curación profunda y una intimidad aun más profunda. Las cicatrices del fracaso son recordatorios del pecado, de una necesidad desesperada de perdón, y del poder de Dios para salvar. Las buenas noticias son que el perdón y el poder de Dios están siempre a disposición de aquellos que los buscan. Cuando dos personas deciden amar de nuevo, el deshielo mojará las semillas de la primavera, y el invierno habrá servido para su propósito principal.

En la segunda parte vamos a ver las herramientas necesarias para pasar del invierno a la primavera. Pero primero, identifiquemos las características de las otras tres estaciones del matrimonio.



## PRIMAVERA

En la naturaleza, la primavera es el tiempo de los nuevos comienzos. En mi rincón del mundo, sé que es primavera cuando las plantas de azafrán levantan la cabeza del el suelo y sonríen. Muy pronto les siguen los narcisos y el pasto se pone verde. En ocasiones, cuando las plantas de azafrán brotan demasiado temprano, las he visto cubiertas de nieve, pero esto nunca parece molestarlas. Es como si supieran que esta última aventura del invierno muy pronto dará lugar a la entrada de la primavera. Inspirada por el valor de las plantas de azafrán, la naturaleza toda comienza a florecer y pronto emerge en toda su belleza. Como sucede a menudo, la llegada de la primavera coincide con la Pascua de Resurrección, que celebra el triunfo por excelencia de la vida sobre la muerte.

La mayoría de los matrimonios comienzan en primavera, con la emoción de crear una nueva vida en común, lo que les da a los hombres y las mujeres el valor para establecer un compromiso matrimonial. «Amarse y apreciarse, en salud y en enfermedad, en pobreza y en riqueza, hasta que la muerte los separe». Estas palabras tienen el sonido de la primavera. ¿Qué podría ser más emocionante que unir dos vidas para ayudarse el uno al otro a lograr los propósitos para los cuales han sido creados? Sí, los matrimonios comienzan en la primavera.

Julia, una recién casada de treinta y tres años que conocí en un seminario en Alabama, captó la emoción de la primavera cuando describió su matrimonio de seis meses: «¡Estamos llenos de alegría! Es emocionante ver cómo crece y se desarrolla nuestra relación. Esa euforia de estar “enamorados” se profundiza y se hace más fuerte a diario. Cada día es una oportunidad para encontrar una manera de vivir mi amor por mi marido. En cierta forma da miedo porque, existe el temor de no poderlo alcanzar. Y cuando las parejas mayores expresan sus pensamientos de “Espera unos años y no será tan maravilloso”, me hace pensar: ¿Por qué no? ¿No podemos tomar las decisiones diarias para mantener esta alegría viva y creciendo?». Julia estaba entusiasmada y feliz con su matrimonio, y tenía la intención de mantenerse así. Ella estaba algo perpleja con las personas que querían que nevara en sus plantas de azafrán, pero estaba segura de que esas predicciones no tenían por qué convertirse en realidad.

El matrimonio no es una primavera que dura toda la existencia, pero podemos regresar al optimismo, al entusiasmo y a la alegría de la primavera muchas veces en el curso de nuestra vida. Es inevitable que también tengamos nuestras estaciones de verano, otoño e invierno, aunque no necesariamente en ese orden predecible. Como mencioné antes, las estaciones del matrimonio no son cronológicas y, por lo tanto, la primavera no es exclusiva de los recién casados. Las estaciones se repiten muchas veces a través de la relación, y debido a que somos criaturas de elección, podemos crear nuevos comienzos cuando lo deseemos. Hablaremos acerca de este proceso un poco más adelante, pero

primero conozcamos a algunas parejas que están en la primavera de su matrimonio.

Como hemos visto, las estaciones del matrimonio se crean por los cambios que enfrentamos y, lo que es más importante, por nuestras emociones, actitudes y acciones. Las emociones, por lo general, influyen en nuestras actitudes y acciones. Por ejemplo, si me enfado, la irritación puede convertirse en una actitud y eso en una acción. En el lado opuesto, la emoción de la alegría puede llevar a una actitud de optimismo, la cual a su vez resultará en la acción de alentar a otras personas. Cuando las parejas describen sus emociones, actitudes y acciones, están describiendo la calidad de su relación matrimonial, o la estación en que se encuentra su matrimonio. Así que, ¿cómo se ve un matrimonio que está en primavera?

## LAS EMOCIONES DE LA PRIMAVERA

La primavera se caracteriza por sentimientos animados y optimistas, tales como la emoción, la alegría, la esperanza y la felicidad.

Amanda vive en Little Rock, Arkansas, tiene treinta y tres años y está casada desde hace un año. «Es emocionante», dice. «Hemos estado juntos durante los diez años que fuimos novios, pero el matrimonio le da un aspecto completamente nuevo a nuestra relación. Ahora tengo un marido a quien amo, y sé que él me ama a mí. Es algo nuevo; lo veo bajo una luz diferente. Estoy entusiasmada por lo que nos espera en el futuro».

Brandon se casó por primera vez hace dos años, cuando tenía cuarenta y cinco, y afirma: «Estoy emocionado con nuestro matrimonio mientras continuamos nuestra trayectoria juntos. He sentido un poco de miedo a medida que hemos tratado de llevar nuestras emociones a un nivel más profundo, aprendiendo el lenguaje del amor. Estoy muy feliz de estar casado con una mujer que quiere continuar creciendo y no dejar que nuestra relación se estanque. Quiero continuar aprendiendo a ser un marido mejor».

Conocí a Joyce y a Roberto en uno de mis seminarios sobre matrimonio en Tampa, Florida. En uno de los intervalos, después de hablar por unos momentos, le pedí a Joyce que describiera su matrimonio en términos de una de las cuatro estaciones. Ella dijo: «Después de escuchar la primera mitad de su seminario, me siento muy bendecida por estar en la primavera de nuestra unión. Nuestra emoción por estar casados ha disminuido un poco, pero todavía experimento ese sentimiento emotivo cuando miro a mi marido. Sí, ahora soy más feliz de lo que he sido en toda mi vida. Amo a mi marido y me encanta estar casada».

«¿Cuántos años lleva casada?», le pregunté.

«Siete».

Rex y Bonnie han estado casados veintisiete años y viven en Richmond, Virginia. Rex dice: «Nuestro primer hijo nació al día siguiente de nuestro primer aniversario, así que parece que siempre hemos tenidos niños en nuestro hogar. Ahora nuestros hijos se han ido y solo nos tenemos uno al otro. Vemos que estamos disfrutando nuestro tiempo juntos, nuestras conversaciones y compartiendo lo que pensamos, nuestras preocupaciones e intereses. Disfrutamos haciendo cosas juntos. Nuestros hijos

adultos dicen que quieren tener relaciones matrimoniales como la de sus padres. Eso es muy agradable para ambos». Después de veintisiete años, Rex y Bonnie están redescubriendo la primavera de su matrimonio.

Conocí a Ramiro y a Michelle en Phoenix, Arizona. «Estamos disfrutando de una nueva etapa en nuestro matrimonio», dijo Ramiro. «Es como comenzar de nuevo. Vivíamos en la parte oeste del país y nos mudamos aquí hace tres años... y ha sido como una segunda luna de miel para ambos. Antes de mudarnos, estábamos comenzando a ser esclavos de la rutina y, francamente, no estábamos prestándonos mucha atención el uno al otro. Desde que estamos aquí, hemos pasado mucho más tiempo hablando y haciendo cosas juntos. Los dos hemos encontrado una nueva emoción en cuanto a la vida y a nuestro matrimonio. Esta es la época más feliz de nuestra existencia».

En otra ocasión, después de haber completado una charla titulada: «Cómo hacer de las relaciones sexuales un gozo mutuo», una mujer llamada Leslie me dijo: «Es cierto. Me encanta estar casada con Samuel y, además de eso, nuestra vida sexual es fantástica. Es como si hubiera redescubierto mi feminidad. Siento que mi marido me ama mucho. Es una estación nueva en nuestro matrimonio». Samuel y Leslie estaban experimentando las emociones de la primavera.

## LAS ACTITUDES DE LA PRIMAVERA

En la primavera del matrimonio, los cónyuges tienen actitudes positivas el uno por el otro y hacia la vida en general. Las actitudes típicas de la primavera son gratitud y anticipación del futuro. El cambio es percibido como una oportunidad para nuevos comienzos, las parejas que están en la primavera esperan plenamente sacarle el mejor partido a esas oportunidades. A veces hablamos del pesimista como una persona que ve un vaso medio vacío, mientras que el optimista lo ve lleno hasta la mitad. El pesimista dice: «Parece que va a llover». El optimista afirma: «Tal vez tengamos un chubasco, pero creo que va a ser un día hermoso». En la primavera, las parejas tienen una actitud optimista en cuanto a su matrimonio.

En la naturaleza, la primavera viene con polen. Si las personas maldicen el polen, se sabe que la primavera no es su estación favorita del año. Pero si hablan de forma optimista de flores y mariposas (aunque el polen las haga estornudar), se sabe que les encanta la primavera. Lo mismo es cierto en un matrimonio. Aun en la primavera puede haber dificultades, pero la actitud que prevalece es anticipar el crecimiento más que la desesperación. Jill, que vive en el norte del estado de Nueva York, describió bien la actitud de la primavera cuando dijo: «Siento que nuestro matrimonio está creciendo. Por supuesto, tenemos nuestros altibajos, como todos los demás. Pero estamos tratando de edificar nuestras vidas en las enseñanzas de Cristo. Estamos aprendiendo a comunicarnos, a nutrir nuestro amor y a ser receptivos hacia las ideas y sentimientos mutuos. Estamos entusiasmados por estar juntos y explorar el futuro con Dios».

No solo el tiempo de primavera se caracteriza por una actitud de optimismo, sino que va acompañado de una actitud de gratitud. Juana llevaba veintidós años casada con Alex cuando me dijo: «Las cosas no están donde quiero. Pero tengo esperanza en el futuro. Estoy agradecida por lo que tengo y quiero que sigamos creciendo juntos. Cuando veo matrimonios que se están destruyendo, me alegra que Alex y yo todavía nos amemos y continuemos tratando de mejorar nuestra relación».



Alex expresó una actitud similar: «Hemos aprendido a comunicarnos bastante bien. Ahora sabemos que no tenemos que estar de acuerdo en todas las cosas. Algunas veces nos ponemos de acuerdo para concordar y buscamos entender los puntos de vista de cada uno. Pero nos amamos uno al otro y ese es el eje central, junto a nuestro amor por Dios. Nos ayuda a sobreponernos a cualquier diferencia que podamos tener, porque estamos de acuerdo en más de lo que estamos en desacuerdo. Estoy profundamente agradecido por el matrimonio que Dios nos ha dado».

La actitud del amor florece bellamente en la primavera. Julia, que vive en Alabama, dijo después de seis meses de matrimonio: «Cada día es una oportunidad para encontrar una forma de demostrar mi amor por mi marido». Ella está experimentando una actitud de amor.

Amy, una mujer que conocí en Indianápolis, dijo: «Mi marido es muy considerado y me lo ha contagiado. Ambos somos muy conscientes de los sentimientos mutuos y tratamos de hacer un esfuerzo deliberado para edificar nuestra relación. Nos amamos uno al otro, y queremos mantener ese amor vivo para siempre».

Si tu matrimonio está en primavera, estarás pensando de forma consciente en las cosas que puedes hacer o decir a tu cónyuge para expresarle tu amor. El domingo pasado, después del servicio de adoración matutino en nuestra iglesia, una pareja que había estado casada treinta y cinco años me saludó. El marido dijo: «La semana pasada nos fuimos de vacaciones y llevamos su libro Los cinco lenguajes del amor, la edición para hombres. Yo había leído su primer libro hace varios años, y pensé que entendía el lenguaje amoroso de mi esposa. Pero esta semana, ambos aprendimos mucho en cuanto al otro. Ha sido una de las mejores semanas que hemos tenido en años. Sentimos que estamos comenzando una segunda luna de miel, sólo que esta vez nuestro amor es mucho más profundo que lo que fue en los primeros años de casados». Me resultó obvio que la primavera había retornado después de treinta y cinco años de matrimonio.

La primavera también es apuntalada por una actitud de confianza. La confianza es creer que tu cónyuge es una persona de integridad, que él o ella te dirá la verdad. Si tu matrimonio está construido con una base sólida de confianza, estarás seguro de la fidelidad de tu cónyuge al compromiso matrimonial, y escogerás creer lo mejor acerca de él o ella, aun en circunstancias inciertas. La actitud de confianza trae un sentido de seguridad. Nunca he olvidado lo que un joven me dijo hace unos años: «Hemos estado casados una década y una de las cosas más grandes para mí es la confianza que tengo en Mireya. Mi padre no podía tener confianza en mi madre. Ella se involucró con varios hombres a través de los años. Fue causa de mucha aflicción para mi padre, aunque yo siempre admiré el hecho de que él la perdonó y siempre buscó recuperarse. Mi madre murió hace seis años, y ahora mi padre está casado con una maravillosa mujer cristiana. Me siento muy feliz por él. Creo que por todo eso estoy muy agradecido por Mireya y por su amor y compromiso conmigo. Saber que puedo tener confianza en ella me da una profunda tranquilidad». Él estaba expresando una de las actitudes características de la primavera.

Cuando fomentamos las actitudes primaverales que son el optimismo, la gratitud, el amor y la confianza, disfrutaremos de los brotes fragantes de la primavera en nuestro matrimonio. Tales actitudes llevan a acciones positivas.

**LAS ACCIONES DE LA PRIMAVERA**

Para la mayoría de nosotros, la primavera nos hace salir de la casa a un nuevo mundo de actividades. ¿Quién no disfruta de un picnic en la primavera, con hormigas y todo? En muchas partes del país, la primavera significa cortar el pasto y plantar un huerto. Además de eso, se inicia el mundo de los deportes primaverales, que proveen recreación para los niños y convierten a mamá en taxista. La primavera es un tiempo de actividades aceleradas, y la mayoría estamos contentos de salir de nuestras cuevas de hibernación y participar en ellas.

De manera similar, cuando la primavera llega a una relación matrimonial, se caracteriza por nuevas actitudes y actividades.

Buscamos maneras de expresar nuestro amor y de estimular las emociones en nuestra relación. No son actividades al azar —es decir, realizarlas por el simple hecho de hacerlas—, ni tampoco son egoístas. El enfoque es traer nueva vida al matrimonio y edificar lo bueno que ya está allí. En esta estación del matrimonio, el principio que guía es nutrir, lo que significa «alimentar». Las acciones de la primavera tienen la intención de alimentar y nutrir la relación matrimonial. Ambos cónyuges buscan hacer cosas que mejorarán la vida de su compañero. Se preguntan a sí mismos: «¿Cómo afectará esto nuestra relación?». Si un matrimonio está en la primavera, ambos cónyuges harán cosas para profundizar la relación y beneficiar a la otra persona.

Aracely había estado casada siete años y habló con entusiasmo cuando me dijo: «Por fin hemos establecido noches para salir juntos, hablar o hacer lo que deseamos. Ahora me siento bien al dejar a nuestros hijos con los abuelos». Esta acción de «un comienzo nuevo» —establecer un nuevo hábito de salir por las noches— indica que Aracely y su marido, Grey, están marchando hacia la primavera.

Elsa y Gerardo han estado casados un año. «Somos recién casados», dijo Elsa. «Estamos leyendo libros sobre la comunicación y el matrimonio. Asistimos a conferencias sobre cómo mantener saludable nuestra relación, y le estamos pidiendo a Dios que nos guíe en nuestras vidas y que sea parte de nuestro matrimonio. Ambos somos muy afortunados por provenir de hogares cristianos, crecimos con modelos maravillosos. Estamos muy entusiasmados en cuanto al futuro». Elsa y Gerardo no están descansando en los laureles de sus padres, sino que están tomando una acción positiva para lograr que su matrimonio vaya por «el buen camino».

Durante los primeros dos años y medio de matrimonio, Jack y Kendra ya habían experimentado una estación de invierno. Pero cuando los conocí, definitivamente estaban viviendo la primavera. «¿Cómo hicieron la transición?», les pregunté.

«Dejé mi trabajo a tiempo parcial —dijo Jack—. Nos dimos cuenta de que, simplemente, no tenía tiempo para dedicárselo a nuestro matrimonio. El dinero adicional nos venía bien, pero no valía la pena. Nos mudamos a otra ciudad, a unos cincuenta kilómetros, y eso nos ofreció un nuevo comienzo. Ambos reavivamos nuestras relaciones personales con Dios. Esto ha hecho una gran diferencia».

Kendra agregó: «Cuando ambos trajimos de nuevo a Dios a nuestras vidas, comenzamos a ver el lado positivo de cada uno y a enfocarnos en ello. Comenzamos a orar y a divertirnos juntos. Eso ha marcado una enorme diferencia para nosotros. En realidad, estamos disfrutando otra vez de estar casados. Sabemos que Dios reserva cosas buenas para nosotros».

Conocí a Julián y a Dorotea en Richmond, Virginia. Julián inició la conversación diciendo: «Queremos decirle cuánto apreciamos sus libros. Nos han abierto un nuevo mundo para entendernos mutuamente».

«Durante veinticinco años —dijo Dorotea—, me pregunté qué era lo que lo emocionaba. Entonces descubrí que sus lenguajes del amor son el tiempo dedicado a él y el contacto físico. Mis lenguajes amorosos son palabras de aprobación y actos de servicio. Cuando dejé de limpiar, cocina y pintar, tomé tiempo para sentarme y hablar con él cara a cara, y comencé a tocarlo con amor, él empezó a hacer actos de servicio y a darme palabras de aprobación. Hemos entrado en una etapa completamente nueva del matrimonio». «Se llama primavera —les dije—, y espero que permanezcan en ella por mucho tiempo». Es obvio que realizar cambios positivos requiere disposición para cambiar. Madalena tenía veintiún años y había estado casada un año cuando la conocí a ella y a Jackson, su marido, en Sumter, Carolina del Sur. «Comenzamos nuestro matrimonio con muchas dificultades —dijo ella—, pero Dios ha obrado positivamente en nuestras vidas para hacernos salir de ellas. Él nos reveló nuestro propio egoísmo. De vez en cuando tenemos desacuerdos, pero la buena voluntad de mi marido de ver lo que está haciendo y de ser receptivo a cambios es algo que me hace sentir humildad y que me desarma. Esto me hace amarlo aun más».

Jackson agregó: «Acabamos de comenzar esta estación con la ayuda y comprensión de Dios. Recibimos una clase sobre matrimonio en nuestra iglesia y nos dimos cuenta de que ambos somos personas incompletas y que Dios quiere vernos cambiar. Él está usando nuestro matrimonio para vernos crecer a los dos». Presiento que si Madalena y Jackson continúan con su disposición de cambiar, van a vivir en primavera o verano la mayor parte de sus vidas. Las acciones amorosas, que comienzan con la disposición de cambiar, crean un clima emocional positivo entre un marido y una mujer que hace que la vida sea emocionante.

Las acciones positivas toman tiempo. David, que vive en Atlanta, ha estado casado veintiún años y tiene tres hijos. «Una de las cosas que ha mantenido vivo nuestro matrimonio y creciendo es que hemos cincelado tiempo en nuestros horarios para pasar juntos haciendo cosas que los dos disfrutamos. Hemos experimentado tragedias en nuestra familia, y eso nos ha forzado a darnos cuenta de la importancia de edificar nuestro matrimonio». Me gusta la figura que usó David: «... hemos cincelado tiempo en nuestros horarios». Si no sacamos tiempo el uno para el otro, nadie más lo hará por nosotros.

Aprender a actuar de forma positiva a veces requiere ayuda desde afuera. Para Jerry y Juana, sus primeros ocho años de matrimonio fueron, en una sola palabra, desdichados. «No nos poníamos de acuerdo en nada —dijo Juana—. Pasamos la mayor parte del tiempo discutiendo, ambos habíamos llegado al punto de arrepentirnos de habernos casado. Pero todo eso cambió hace un año. Con asesoramiento cristiano, hemos dado algunos pasos, tanto juntos como individualmente. Hemos aprendido a aceptar nuestra propia responsabilidad y a disfrutar de la singularidad de cada uno sin querernos controlar mutuamente. El elemento clave es tener a Cristo en nuestras vidas y aprender a ser más como Él». Jerry y Juana ilustran la realidad de algunas parejas que necesitan ayuda profesional. Estar dispuestos a buscar asesoramiento es una acción positiva que a menudo concluye en el retorno a la primavera.

Andrés y Tricia comenzaron de una forma mucho más saludable. Cuando los conocí, llevaban dos

años casados, y Andrés dijo: «Antes de casarnos, buscamos mentores y consejeros sabios y de confianza para que nos ayudaran a preparar para nuestra vida en común. La comunicación ha sido una parte muy importante de nuestra relación. De novios, nos comunicamos nuestras expectativas y el papel que las familias juegan en nuestras vidas y matrimonio. Una de las cosas que aprendimos es a reír juntos todos los días. Hay algo de la risa que hace que la vida sea más fácil. Cada día buscamos por lo menos una forma de expresarnos nuestro amor el uno al otro: notas, acciones o palabras. Hemos disfrutado de dos años fantásticos y anticipamos un futuro muy bueno».

Las actitudes positivas generan acciones positivas. Y las acciones amorosas dan emociones positivas. Junta estas tres y tendrás primavera en el matrimonio. En resumen, un matrimonio en primavera se ve de esta forma:

## PRIMAVERA

EMOCIONES: Entusiasmo, alegría, esperanza.

ACTITUDES: Anticipación, optimismo, gratitud, amor, confianza.

ACCIONES: Edificación, planificación, comunicación, buscar ayuda cuando se necesita.

CLIMA DE LA RELACIÓN:	Vital, tierno, franco, amoroso. La primavera es un tiempo de nuevos comienzos. Las flores brotan. Las corrientes de comunicación fluyen. Hay un sentimiento de entusiasmo en cuanto a la vida en común. Las parejas hacen planes. Tienen grandes esperanzas acerca del futuro. Están plantando semillas de las cuales esperan recoger una cosecha de felicidad.
-----------------------	---

## EL ASPECTO NEGATIVO DE LA PRIMAVERA

Para que no pienses que la primavera no tiene problemas, quiero advertirte acerca de las ortigas venenosas. Hace algunos años, mientras me estaba preparando para plantar mi huerto en primavera, aprendí una lección importante sobre identificar plantas. En la estación anterior había construido una cerca de metal para proteger mi huerto de los conejos. Mientras revolvía la tierra, preparándola para plantar, noté que había una hiedra que crecía en la cerca. ¿De dónde vino eso?, pensé. Yo no he plantado ninguna hiedra. Con unos cuantos tirones rápidos con las manos, saqué la hiedra de la cerca. Al siguiente día, cuando me levanté con ronchas que me picaban en la mano y en la muñeca, me di cuenta de que había estado tocando una ortiga venenosa. Durante los siguientes días, sufrí una intensa picazón.

En la estación primaveral de un matrimonio, podemos encontrar ortigas venenosas: irritaciones que surgen sin anunciarse, de forma inesperada. Estas irritaciones pueden causar comezón matrimonial,

aun en medio de la primavera. Pueden arruinar unas vacaciones perfectas o hacer que una cena se convierta en un fiasco emocional. Esas irritaciones no modifican la estación, pero pueden hacer que se disfrute menos. Como parte de la estrategia seis, vamos a hablar de la forma en que podemos hacer que estas irritaciones se vuelvan puntos fuertes a medida que les «sacamos el mayor partido posible» a nuestras diferencias. Sin embargo, por el momento, permíteme alentarte a compartir tus diferencias con tu cónyuge y a ser receptivo al cambio.

A menudo, la primavera lleva a una pareja a hacer cambios positivos. Es una época de comienzos novedosos, nuevos patrones de vida, de formas renovadas de escuchar y de expresar las preocupaciones, así como también nuevas maneras de amar. Si implementamos y nutrimos estos cambios positivos, la primavera dará lugar a la calidez y la diversión del verano. Por otro lado, si fracasamos en cuanto a implementar los nuevos cambios, podemos encontrarnos dejando de lado el verano por completo y deslizándonos al otoño o al invierno. Perder el verano es como dejar ir el camión que vende helados. Es algo que puede hacer que un hombre adulto llore. En el próximo capítulo hablaremos de la estación del matrimonio que no te quiere perder.



## VERANO

Más allá del olmo, un poco más cerca del arroyo, planté cinco mirtos. Los primeros años crecieron lentamente, tal vez debido a que el suelo no era el apropiado, o a mi falta de atención. Pero este verano han florecido completamente, cargados de flores rojas. He aprendido de otros que los mirtos florecen en tiempos diferentes, aun en la misma localidad geográfica. En el edificio de apartamentos cerca de la carretera comenzaron a florecer temprano en junio, pero los que yo planté florecen a mediados y finales de julio. Ellos me señalan que reina el verano.

En esta época del año también estamos comiendo maíz tierno, melón y tomates. Nada sabe mejor que un tomate madurado en la planta a pleno verano. Tengo amigos que dirían lo mismo acerca de la sandía o de la calabaza. En verano es cuando se cosechan los beneficios de lo que se plantó y cuidó en la primavera.

Para los niños, el verano es un tiempo de descanso. Los colegios están cerrados y las piscinas abiertas. Y si alguien vive cerca de un arroyo, como yo, es divertido cazar renacuajos. El sol permanece despierto durante más tiempo y lo mismo sucede con los niños. Los rostros sudados y calientes indican actividad intensa, pero para los niños es un absoluto disfrute. «¿Tenemos que entrar? ¡Nos estamos divirtiendo!», es la expresión del verano.

La diversión es también el tema de un matrimonio en verano. La vida es bella. Estamos cosechando los beneficios de nuestros arduos esfuerzos para entendernos mutuamente y trabajar juntos como un equipo para ver cumplidos los sueños de la primavera. La anticipación de la primavera se ha convertido en la realización del verano. Tal vez la emoción inicial ha menguado, pero nuestro sentido de conexión del uno con el otro se ha profundizado. Tenemos menos malentendidos, y cuando los tenemos, las resoluciones llegan con más rapidez.

Podemos haber alcanzado o no nuestras metas financieras. Podemos o no tener hijos. Tal vez tengamos buena o mala salud. Nuestro trabajo puede ser satisfactorio o frustrante. Pero si nuestro matrimonio está en verano, compartiremos un profundo sentimiento de compromiso y satisfacción. Nos sentiremos seguros en el amor del uno hacia el otro.

Así que, ¿cuáles son las emociones, actitudes y acciones que se producen y que sostienen el verano en un matrimonio? Desde Maine a Miami, y desde Seattle a San Diego, he conocido a parejas que han descrito su matrimonio como la estación del verano. Fijémonos en algunos ejemplos.

# LAS EMOCIONES DEL VERANO

El verano se caracteriza por sentimientos de felicidad, satisfacción, logros y unión. Busca palabras que describan estas emociones en las siguientes historias:

Julia tiene treinta y siete años y está casada desde hace dieciséis. «El verano se disfruta —dijo—. Estamos “en acuerdo”, y mi marido siempre dice que “eso hace que disfrutemos nuestro matrimonio”. Abre mi corazón a la comunicación».

Hal tiene sesenta y tres años y ha estado casado con Geneva cuarenta y uno. Los conocí a los dos en Pasadena, California. Él dijo: «Estar contento conmigo mismo y con mi esposa en esta estación de la vida me produce una buena sensación. Por contento no quiero decir que haya dejado de intentar mejorar. Simplemente quiero decir que hay algo que no puedo expresar con palabras, pero sé que las cosas van bien entre los dos. Nos apoyamos uno al otro». Cuando Hal sonrió a Geneva, ella asintió con la cabeza y agregó: «Es cierto. Y tenemos la intención de mantenerlo así».

Conocí a Marcos en uno de mis seminarios sobre matrimonio en Spokane, Washington. Llevaba casado con Jennifer veinte años. Me dijo: «Siento que estamos en el verano de nuestro matrimonio. En el pasado, hemos estado abrumados con asuntos, incluyendo el trabajo, criar a los hijos y muchos problemas físicos. Pero luchamos para salir adelante y ahora somos más fuertes gracias a todo ello. Nuestra relación es cómoda. Ya no tenemos las luchas de esos primeros años. Produce un sentimiento agradable saber que hemos sobrevivido y que realmente nos amamos uno al otro». Marcos es una persona tranquila, reservada, y me di cuenta de que sus palabras expresaban el profundo sentimiento de satisfacción que sentía dentro. Jennifer agregó: «Estoy muy contenta de que no hayamos abandonado cuando las cosas eran difíciles. El esfuerzo que hicimos valió la pena por lo que ahora tenemos».

Marisa tiene veintinueve años y lleva casada diez meses. Ella y su marido, Reg, viven en Tampa, Florida. Cuando le pedí que describiera su matrimonio, ella afirmó: «Ahora nos sentimos bien, mucho mejor que en los primeros ocho meses y medio».

Mirando a Reg, agregó: «Finalmente, él entiende lo que quiero decir con “No me siento especial, no siento que me amas, y no haces las cosas que hacías antes de casarnos”. Cuando él descubrió mi lenguaje del amor y comenzó a hablarlo, empecé a sentirme amada de nuevo. Los últimos dos meses definitivamente han sido un verano para mí».

«¿Qué me dice en cuanto a usted, Reg?», le pregunté. «Ella habla mi lenguaje del amor. Me siento bien en nuestra relación —dijo—. Marisa está esperando nuestro primer bebé. Sólo espero que podamos mantener vivo el verano después de que nazca». Obviamente, Reg y Marisa se sentían unidos de nuevo, después de haber salido de un comienzo matrimonial dificultoso.

El verano tal vez llegue en un tiempo muy ocupado de la vida, pero las ocupaciones no deben destruir la intimidad. Tricia tiene veinticuatro años y lleva casada tres con Roberto. Viven en Tucson, Arizona. Ella dijo: «Me siento bien en nuestra relación. Aunque estamos muy ocupados con nuestros trabajos, todavía somos felices y podemos dedicarnos tiempo uno al otro exclusivamente. Creo que ambos nos sentimos seguros en el amor del otro, y espero que podamos mantener esto para

siempre».

Celeste vive en Arlington, Texas, y ha estado casada con Daniel catorce años. Es el segundo matrimonio de ella y el primero de él. Ella indicó: «Nuestro matrimonio está definitivamente en verano. Me proporciona un sentimiento de paz y seguridad saber que puedo tener confianza en Daniel. Es muy cariñoso, espero que sepa que lo amo más que a nadie en el mundo». Luego tomó la mano de Daniel; él sonrió y dijo: «Yo lo sé, y la amo a ella más que a nadie en el mundo. Estamos muy felices de que Dios nos haya dado un buen matrimonio». Felicidad, satisfacción, paz, diversión, comodidad son las palabras que describen las emociones de una pareja que está viviendo en el verano de su matrimonio.

## LAS ACTITUDES DEL VERANO

Nuestro patio está lleno de hermosas plantas en maceteros: margaritas, hibiscos, petunias, geranios y verdolagas. Han estado floreciendo profusamente durante todo el verano. Sin embargo, una observación que he hecho es que si las flores no se riegan, se marchitan. Las primeras que doblan la cabeza cuando falta el agua son las margaritas, tal vez porque son delicadas.

Los matrimonios en verano se parecen mucho a las flores: son hermosos, pero deben ser regados. Las parejas que tienen éxito a la hora de tener una larga estación de verano en sus matrimonios son aquellas que han aprendido a mantener lo que han obtenido. Reconocen que el verano no ha llegado sin preparar el terreno, plantar las semillas y nutrir el matrimonio. Ahora que están disfrutando su belleza, la quieren mantener, y tienen una actitud de trabajo y de crecimiento. Casi sin excepciones, las parejas que me dicen que su matrimonio está en verano también me informan de que tienen el deseo de continuar creciendo.

Conocí a Candi en Auburn, Alabama. Se había casado con Timoteo hacía cinco años, y definitivamente estaban en el verano de su matrimonio. Ella dijo: «Es como vivir con mi mejor amigo. Es divertido y lo disfruto. Pero me doy cuenta de que debemos continuar alimentando la parte romántica de nuestra relación. De otra forma, las ocupaciones nos van a apartar».

Timoteo se hizo eco de esta actitud de crecimiento cuando señaló: «Veo el verano como un poco más maduro que la primavera. Parte de la fantasía se ha desvanecido, y estamos aprendiendo que todavía es posible el amor, el afecto, el romance y que pasar tiempo juntos es factible —y debe ser así— a pesar de la rutina diaria. Comodidad es realmente una buena palabra para expresarlo. Nos conocemos lo suficientemente bien como para haber visto bastantes faltas, pero de todas formas nos amamos. Todavía nos estamos fortaleciendo y estamos cada vez más enamorados. Hemos visto que la vida puede ser difícil, pero nos ha acercado más, tanto el uno al otro como a Dios. Sabemos que el amor es algo de todos los días, y nuestra intención es mantenerlo vivo».

Max y Brenda son de Columbus, Ohio, y llevan casados doce años. Describen a su matrimonio como estar en verano, y es obvio que su actitud es una actitud de crecimiento. Max dice: «Estoy feliz de estar en el verano de mi matrimonio. Nos sentimos cómodos el uno con el otro, pero sé que no podemos dejarnos llevar por la corriente de esta estación. Nos conocemos bien y debemos continuar alentándonos y no entrar en una rutina. Quiero que continuemos explorando nuevas oportunidades, viajando a lugares nuevos, y, en general, que continuemos comunicándonos nuestro amor



mutuamente».

Los comentarios de Brenda reflejaron la misma actitud: «Nos sentimos contentos con nuestras vidas y trabajos, criando a nuestro hijo, con la iglesia y muchas otras cosas. Disfrutamos el uno del otro y podemos resolver los conflictos con más rapidez que antes. Estamos más determinados a cuidarnos ahora de lo que estábamos hace cinco o seis años. Quiero que sigamos trabajando en este aspecto, porque sé que las cosas pueden ser aun mejores si continuamos comunicándonos y pensando en cómo nos podemos servir mutuamente».

Amanda había vivido una vida difícil. Este era su tercer matrimonio, y llevaba casada dos años. Ella dijo: «Es muy satisfactorio estar en el verano. Soy feliz en este estado, pero sé que siempre hay lugar para mejoras. Traje cinco hijos a este matrimonio, mi marido nunca estuvo casado antes y no tiene hijos. Así que hemos tenido algunos ajustes muy grandes. ¡Pero Dios ha sido tan fiel! Anhele continuar creciendo. Estoy contenta de que mi marido esté dispuesto a escuchar y a trabajar conmigo a medida que combinamos nuestras vidas unidos».

El verano no significa perfección, pero sí quiere decir que las parejas en esta estación tienen una sensación de logro y un deseo de continuar creciendo. La mayoría de las parejas en la estación veraniega del matrimonio se dan cuenta de que les ha llevado trabajo llegar allí. Tienen una actitud positiva hacia su matrimonio, están disfrutando de su cónyuge, y sus intenciones son continuar «regando las flores». Estas actitudes llevan a acciones positivas que mantienen floreciendo la felicidad del verano.

## LAS ACCIONES DEL VERANO

Para la mayor parte de nosotros, el verano es un tiempo de más actividad. Viajamos a nuevos lugares y tenemos experiencias novedosas. O hacemos nuestro peregrinaje anual a la casa de la playa o a las montañas, donde volvemos a vivir las experiencias de veranos pasados y establecemos nuevos recuerdos para el futuro. El verano no crea actividades, pero provee un clima en el cual pueden florecer. Por lo general, los niños no tienen escuela, nosotros tenemos unas semanas de vacaciones que hemos ganado en el trabajo, y el tiempo nos invita a disfrutar la naturaleza. La mayoría de las familias responden a esta invitación. El verano es una estación de mucha actividad, aunque divertida.

En un matrimonio en verano, el cálido clima emocional fomenta las actitudes positivas. La atmósfera es tranquila.

Comprendemos mejor a nuestro cónyuge, aceptamos las diferencias mutuas y hemos aprendido a resolver nuestros conflictos. Aunque la vida es cómoda, todavía queremos realizar algunas acciones positivas para «regar las flores» en el verano de nuestro matrimonio.

### Comunicación constructiva

La comunicación constructiva es un componente importante de un matrimonio en verano. Conocí a Nancy en Bangor, Maine. Tenía cuarenta y ocho años, y llevaba casada seis. Indicó que definitivamente su matrimonio se encontraba en verano. «Disfruto estando casada. Me casé por primera vez a los cuarenta y dos años. Era una soltera feliz, pero me gusta estar casada». Cuando le

pregunté lo que consideraba como lo más importante en su relación, me respondió con una sola palabra: «¡Hablar!».

«Eso es», dijo ella. «Mi marido trajo un hijo de doce años y a una hija de catorce a nuestro matrimonio. Tuvimos que hablar, o no habríamos podido lidiar con los años de la adolescencia, ni con una ex esposa adicta a las drogas y alcohólica que había rechazado a sus hijos. Nunca me imaginé que los hijos no fueran a querer que todo funcionara tanto como lo deseaba yo. Mi marido y yo tuvimos que hablar mucho entre ambos y con los niños. Hablar nos ha dado un buen matrimonio. Espero que nunca dejemos de hacerlo».

Una y otra vez observé, cuando entrevisté a parejas que consideraban que sus matrimonios estaban en verano, cómo enfatizaban la comunicación abierta. Gerardo y Ruth se casaron cuando tenían dieciocho años, y han vivido juntos treinta. Viven en St. Louis, Missouri. Ruth describe su matrimonio en verano: «Hemos sido amigos íntimos desde antes de casarnos, y todavía lo somos, lo cual hace que nuestro matrimonio sea divertido, cómodo, unido y feliz. Debido a que hemos pasado por algunos problemas difíciles en los últimos años, hemos tenido que hablar aun más. A ambos nos gusta comunicarnos, lo cual es fantástico cuando has estado casada treinta años. Da una sensación de seguridad y de satisfacción estar en el verano de nuestro matrimonio».

«Así que, ¿qué es lo que ha creado tan buen matrimonio?», le pregunté. «Cuando nos casamos, dijimos los votos tradicionales, pero en privado teníamos algunos votos “extra” por los cuales tratamos de vivir. Uno de ellos era una política de puertas abiertas, viniera lo que viniera. Es decir, que estuvimos de acuerdo en que si algo perturbaba a uno de los dos, el otro querría que se lo dijeran, y que estaría dispuesto a hablar de ello. Segundo, nunca dejamos que el sol se pusiera sobre nuestro enojo. Sabíamos que si no se resuelve, un enfado puede ser destructivo para un matrimonio. Así, hemos pasado muchas noches sin acostarnos hasta entrada la madrugada —dijo ella con una sonrisa—. Número tres, cada uno de nosotros cuida de los miembros de su propia familia de la forma en que creemos apropiado, porque los dos hemos sido criados en forma muy diferente». Estas, para Ruth, eran las claves para «regar las flores» del verano.

En mi práctica de asesoramiento, a lo largo de los años he observado que las parejas que tienen comunicación abierta también llegan a soluciones prácticas, tal como la que Ruth y Gerardo descubrieron acerca de lidiar con posibles problemas con los familiares políticos. Cuando las parejas se comunican entre sí con franqueza, es muy probable que encuentren soluciones apropiadas a lo que de otra forma podrían ser problemas serios en su matrimonio.

La descripción de Gerardo de su matrimonio fue muy similar a la de Ruth: «Es muy alentador estar en un matrimonio que ha pasado cierta cantidad de estaciones, saber que la inversión que has hecho en la vida de otra persona está pagando dividendos, no solo en nuestra relación, sino en nuestras familias y en nuestros hijos».

«¿Cómo creó la estación de verano?», le pregunté. «Simple —me respondió—. Desde el comienzo decidimos ser francos y honestos el uno con el otro, nunca acostarnos enfadados o guardar rencor ni resentimiento. Nos pusimos de acuerdo en que perdonaríamos y que avanzaríamos en el amor que nos tenemos, que está basado en el amor de Cristo». Para mí era obvio que Gerardo y Ruth sabían uno de los secretos para continuar viviendo en el verano de su matrimonio. ¿Por qué es tan importante la

comunicación? Porque es el proceso por el cual los cónyuges llegan a conocerse mutuamente y aprenden a trabajar como equipo.

No siempre es fácil sacar tiempo para comunicarse, pero siempre es posible hacerlo. Jeanette y Sam han estado casados veintisiete años. «Estoy muy satisfecha con mi matrimonio —dijo ella—. Estamos esperando con ansias que mi marido se jubile para entrar al ministerio de tiempo completo. Hemos disfrutado de muchos tiempos buenos, aunque también hemos tenido muchos difíciles. Pero los dos buscamos formas de alentarnos mutuamente. La clave de nuestro matrimonio, como yo lo veo, es que hemos tratado de pasar tiempo simplemente hablando. Algunas veces damos una caminata; otras salimos a dar un paseo en coche para poder estar solos y hablar. Tenemos cinco hijos, y mis suegros viven con nosotros. También mi hija y su marido viven con nosotros en estos momentos, pero han comprado una casa y se van a mudar en un par de meses. La mayor parte del tiempo tenemos que salir del hogar para poder hablar. Algunas veces tenemos conversaciones cortas cuando mi marido regresa del trabajo. Él me encuentra, dondequiera que esté, y hablamos sobre cómo ha sido nuestro día. Es ese tiempo de comunicación breve el que nos mantiene unidos».

### Aceptar las diferencias

Una segunda acción importante para mantener un matrimonio en verano es concederse mutuamente la libertad de ser diferentes. Las divergencias son inevitables, pero también pueden causar muchas divisiones. Las parejas que quieren continuar en verano deberán darse, de forma consciente, la libertad de hablar, pensar, sentir y reaccionar de modo diferente.

Lauren y Dean han estado casados ocho años. Es el segundo matrimonio de ambos. Están de acuerdo en que una de las cosas que ha mantenido su matrimonio en verano es una actitud positiva respecto a las divergencias. «Aceptamos nuestras diferencias mutuas —dijo Dean—. Este ha sido y continuará siendo un proceso de crecimiento y aprendizaje para ambos. Los dos hemos aprendido de nuestros matrimonios previos: si las parejas no aceptan las diferencias, pasarán la mayor parte del tiempo peleando. Acordamos que seremos amantes en lugar de combatientes, así que nos damos la libertad el uno al otro de ser diferentes».

Conocí a Vivian en Jefferson City, Missouri. Tenía setenta y cuatro años, cincuenta y tres de casada. «Me siento muy bendecida por tener un matrimonio tan bueno. Tenemos nuestros pequeños altibajos, pero nos amamos mucho y nos sentimos muy felices por tenernos uno al otro. Hemos aprendido a pasar por alto nuestros defectos y a enfocarnos en las cosas positivas. Ambos sentimos que la vida es algo precioso y, con la ayuda de Dios, vamos a tener éxito. Compartimos nuestros dolores y nuestros gozos. Hace poco, experimentamos la trágica muerte de nuestro hijo. Pero Dios está con nosotros, y nosotros estamos el uno con el otro. Así que lo vamos a lograr». Aprender a pasar por alto los defectos de su cónyuge es una clave para mantener rebrotando las flores de un matrimonio en verano.

### Seminarios y libros

Un tercer paso de acción que es común entre las parejas que describen su matrimonio en verano es que asisten a seminarios y leen libros sobre el matrimonio. Cuando conocí a Gary y Bárbara, que vivían en Roanoke, Virginia, llevaban veintiocho años casados y claramente estaban en el verano de su matrimonio. Bárbara dijo: «Estoy contenta sabiendo que mi marido me ama y que yo lo amo a él.

Hemos tenido tiempos de prueba con el divorcio de nuestra hija, porque ella y nuestro nieto han venido a vivir con nosotros. Pero nuestro amor y nuestro matrimonio solo se han vuelto más fuertes. Lo que creo que nos ha ayudado más es asistir a seminarios sobre el matrimonio. Cada año, durante los últimos siete, hemos asistido al seminario otoñal de Festival Matrimonial, auspiciado por LifeWay Christian Resources.<sup>1</sup> Nos ha ayudado muchísimo. Y, por supuesto, lo que estamos aprendiendo hoy de usted también. Yo animaría a las parejas para que asistieran a un seminario sobre el matrimonio todos los años».

Samantha y Andrés han estado casados diecisiete años y viven en Colorado Springs. Samantha describe su matrimonio como «verano con un poquito de otoño». Ella dijo: «Hemos tenido algunos años difíciles. Pero hace unos tres años asistimos a una clase titulada “Las necesidades de él, las necesidades de ella” en nuestra iglesia. Entre esa clase y estudiar el libro Los cinco lenguajes del amor, me di cuenta de que al buscar suplir las necesidades de Andrés y de mantener su tanque de amor lleno, hago que le sea más fácil a él suplir las mías. Pero me llevó catorce años llegar a ese punto. E incluso ahora, si no estoy dispuesta a comunicar mis pensamientos y sentimientos, las cosas comienzan a deteriorarse. Sé que tenemos que mantenernos aprendiendo. Hemos decidido que desde ahora en adelante, vamos a asistir a una conferencia sobre el matrimonio todos los años». Me gusta el comentario que hizo Samantha cuando se alejaba: «Mi determinación para mi vida es que prefiero intentar hacer algo y fracasar, que no hacer nada y tener éxito».

Con esa actitud y con sus planes para una acción positiva, predigo que Samantha y Andrés pasarán buena parte de su tiempo disfrutando de las flores del verano en su matrimonio.

### Crecimiento espiritual

Muchas parejas me han indicado que el factor más significativo en su habilidad para tener un matrimonio en verano es que han encontrado formas de estimular su crecimiento espiritual. Bekah y John han estado casados nueve años. Ella dijo: «Te hace sentir muy bien tener confianza en alguien que sabes que tiene la misma meta en el matrimonio. No siempre hemos estado en la estación de verano, pero cuando le dimos nuestro matrimonio a Dios y le permitimos que obrara, las cosas cambiaron drásticamente. Sabemos que para nosotros hay un propósito más grande que tener un matrimonio muy bueno, y es darle gloria a Dios. Ello ha traído una nueva dimensión a nuestras vidas y a nuestro matrimonio».

Víctor y María viven en Auburn, Alabama, y han estado casados catorce años. Víctor dijo: «Somos profundamente religiosos, y le atribuimos la mayor parte del éxito de nuestro matrimonio a eso. La iglesia nos ha mantenido unidos como pareja. Hemos participado en grupos pequeños, tanto como pareja como individualmente. Esto nos ha ayudado realmente a rendirnos cuentas el uno al otro. Hay algo en mantenerse involucrado con otros creyentes que estimula la acción positiva entre los dos. No puedo explicar del todo cómo Dios ha usado a nuestra iglesia en nuestras vidas. María y yo oramos juntos. Los dos leemos la Biblia individualmente y compartimos los temas leídos. Leemos libros cristianos juntos y hablamos con toda franqueza casi todos los días. Cada día buscamos hacer cosas pequeñas el uno por el otro que enriquezcan nuestras vidas. Dios nos ha dado un amor verdadero. No lo cambiaría por nada».

Debido a que Dios fue el que instituyó el matrimonio, tiene sentido que las parejas que buscan

aprender de Él tengan el mejor matrimonio posible. Las investigaciones indican que eso es cierto.[2](#)

## CÓMO PERMANECER EN EL VERANO

Todos los matrimonios tendrán sus estaciones de verano, ¿pero cómo pueden mantenerse en esa estación? Para responder a esta pregunta, me gustaría presentarte a dos parejas, una que ha estado casada durante poco tiempo, la otra por más tiempo. Fíjate en los diferentes elementos del verano que han entretejido en las descripciones de su matrimonio y cómo los mantienen.

Mick y Lucy viven en Augusta, Georgia. Mick dijo: «Fuimos novios durante casi cuatro años antes de casarnos. Llevamos cinco de casados. En esos años pasamos por mucho: nos mudamos al otro extremo del país, la búsqueda de un nuevo trabajo, el divorcio de mis padres después de casi treinta años casados y muchas otras cosas. Esas dificultades nos ayudaron a afianzarnos en nuestro propio matrimonio. Por medio de la oración, el estudio bíblico y el apoyo de amigos creyentes y de familiares, hemos podido sobrepasar esos desafíos. Tenemos una noche “de cita” una vez por semana, aunque consista simplemente en sentarnos juntos en el sofá, o en salir a dar una caminata o a tomar un helado. Pase lo que pase, nos aseguramos de mostrarnos diariamente nuestro amor el uno por el otro. Nos damos cuenta de que como pareja tenemos que trabajar en nuestro matrimonio, y en realidad es algo que nos trae mucha satisfacción».

Iris y Jorge llevan treinta y ocho años casados y viven en la parte norte del estado de Colorado. Jorge describió su matrimonio de esta forma: «Llegamos a esta estación del matrimonio luchando a través de las estaciones de otoño e invierno. Cuando nos casamos, nos mantuvimos un poco en primavera; eso era divertido, pero esta estación del verano es igualmente placentera. Tuvimos que volver a dedicarnos el uno al otro continuamente a través de nuestros inviernos y otoños. Desde bien pronto en nuestro matrimonio, tomamos la decisión de que haríamos lo que fuera necesario para resolver las cosas y avanzar en nuestro hogar, aunque hubo momentos en que no teníamos ganas de hacerlo. Nuestra fuerte relación sexual nos ayudó a mantenernos unidos aun cuando nuestra otra comunicación estaba fallando. Y tengo que decir que la fe en Dios, leer buenos libros cristianos sobre el matrimonio y asistir a seminarios sobre el tema nos ha ayudado más que ninguna otra cosa».

El verano es una estación que se disfruta mucho en el matrimonio. Las flores y los vegetales han brotado; las frutas maduras por el sol están a nuestra disposición para que las disfrutemos. Las parejas que quieren permanecer en verano pondrán en práctica acciones constructivas, las que provienen de actitudes y emociones positivas. En resumen, un matrimonio en verano es así:

## VERANO

EMOCIONES: Felicidad, satisfacción, logros, unión.

ACTITUDES: Anticipación, optimismo, gratitud, amor, confianza.

ACCIONES: Edificación, planificación, comunicación, buscar ayuda cuando se necesita.

CLIMA DE LA RELACIÓN: Cómodo, unido, de apoyo, de comprensión. En el verano del matrimonio se han realizado los sueños de la primavera. Las parejas disfrutan de mucha satisfacción por sus logros. Resuelven los conflictos de forma positiva. Habiendo aceptado sus diferencias, buscan convertirlas en puntos positivos de su relación. El marido y la mujer tienen un sentimiento de unidad cada vez mayor.

## EL ASPECTO NEGATIVO DEL VERANO

Antes de dejar de hablar del verano, quiero advertirte sobre las avispas. El verano pasado, mientras arrancaba malezas a un lado del arroyo, me acerqué demasiado a la abertura de un nido debajo de la tierra. Antes de darme cuenta, estaba siendo atacado por un batallón de avispas. Corrí por mi vida mientras me perseguían, pero antes de llegar a la seguridad de mi casa, había recibido catorce picaduras, las cuales me causaron un intenso dolor durante varias horas.

En un matrimonio en verano, las avispas se pueden comparar con esos conflictos no resueltos que anidan debajo de la superficie de nuestras vidas diarias. Tal vez estemos en el verano de nuestro matrimonio, disfrutando de la vida juntos, mirando brotar las flores, quitando un poco de maleza alrededor de los bordes de nuestra relación; pero hay otro nivel de nuestra relación que no vemos. Un nido debajo de la tierra, en el cual hemos metido los asuntos que no hemos resuelto. Cuando un cónyuge o el otro se aventura a llegar demasiado cerca de la entrada del nido, las avispas salen volando y nos encuentran discutiendo en pleno verano. Cuando estudiemos la estrategia cuatro, encontraremos ideas prácticas sobre cómo deshacernos de las avispas. Sin embargo, por el momento solo quiero que seas consciente de que existen y que debes tratar con ellas si quieres continuar viviendo en el verano de tu matrimonio.

El verano es mi estación favorita del año y del matrimonio. Karolyn y yo pasamos la mayor parte del tiempo en la estación del verano, pero no siempre ha sido así. En los primeros años de nuestra unión, pasamos una parte significativa del tiempo en la frialdad del invierno, acentuada con unas pocas primaveras cortas y muchos otoños muy largos. Nos llevó mucho tiempo llegar al verano. Tal vez por eso, cuando finalmente llegamos, quisimos que nuestro matrimonio estuviera en un eterno verano. No puedo decir que hayamos logrado ese objetivo, pero pasamos más tiempo en verano que en ninguna de las otras estaciones.

En cualquier matrimonio, el verano puede pasar fácilmente al otoño, casi antes de que una pareja se dé cuenta. El otoño no es tan traumático como el invierno, pero no es ni de lejos tan agradable como el verano. En el próximo capítulo, describiremos la estación del otoño en un matrimonio. Observaremos las emociones, las actitudes y las acciones que llevan a una pareja a concluir que «las hojas están cayendo de nuestro matrimonio y definitivamente las flores se han marchitado».



## OTOÑO

En Carolina del Norte y en muchas otras partes del mundo, el otoño es la estación más colorida del año. Las colinas están pintadas con enormes lienzos de amarillo, rojo, anaranjado y color vino tinto. Los botánicos pueden explicar las causas naturales de este rápido cambio de color, pero la mayor parte de la gente simplemente lo disfruta como la obra de arte de la naturaleza. Durante el otoño, miles de personas conducen sus coches hacia las montañas del oeste de Carolina del Norte para, simplemente, «ver los colores».

De lo que no hablamos, pero sabemos sin ninguna duda, es que esa muestra de colores es temporal. Muy pronto, los fríos vientos destrozarán los lienzos y las hojas caerán al suelo, dejando desnudos los árboles. Un fenómeno interesante es que no todas las hojas caen el mismo día; sino que durante un periodo de cuatro a seis semanas, la belleza se desvanece y el bosque queda desnudo. Nadie va a las montañas para ver un árbol sin hojas.

La caída de las hojas es una analogía adecuada de lo que sucede en la estación otoñal en el matrimonio. Al principio del otoño, por fuera el matrimonio se ve bien. Los que miran desde el exterior tal vez comenten lo feliz que parece la pareja. Pero dentro del matrimonio, las cosas están cambiando. Y cuando llegan los helados vientos, el deterioro del matrimonio nos será obvio a todos. El otoño se convierte en el preludio del invierno. Al igual que con las otras estaciones del matrimonio, el otoño tiene su propio conjunto de emociones, actitudes y acciones.

## LAS EMOCIONES DEL OTOÑO

Las emociones del otoño incluyen sentimientos de tristeza, temor y rechazo, algunas veces acompañados por una sensación de agotamiento emocional. Las parejas en otoño saben que las cosas no están bien, aunque pueden estar o no expresando estos sentimientos el uno hacia el otro. Pero están afligidos por el estado de su relación.

Margarita tiene cincuenta y tres años y ha estado casada treinta y dos. Observa las palabras llenas de emoción que usa cuando describe su matrimonio en el otoño: «Siento mucha inseguridad en mi matrimonio. Mi marido no parece ser consciente de lo que está sucediendo, pero soy muy desdichada. Habíamos puesto a los hijos, el trabajo de Ricardo, y a otros por encima de nosotros mismos. Por lo tanto, ahora que los hijos se han ido del hogar, parece que lentamente nos estamos apartando. Me da mucho miedo, y no sé qué hacer. A veces me siento abrumada».

Conocí a Catrina en Little Rock, Arkansas. Había estado casada veinte años, pero era obvio que estaba afligida con su matrimonio. «Creo que estamos en las últimas etapas del otoño y acercándonos al invierno», dijo.

«¿Qué se siente al estar en la estación otoñal del matrimonio?», le pregunté.

«Confusión. Es algo atemorizador. Me siento agotada y muy estresada», respondió. Continuó describiendo su matrimonio y me dijo lo que creía que había contribuido a sus sentimientos de angustia. Su marido, que estaba escuchando nuestra conversación, no ofreció ningún comentario. Cuando me volví a él y le pregunté: «¿Cómo se siente?», dio una respuesta de una sola palabra: «Mal».

Marvin tiene cincuenta y tres años y lleva treinta y uno casado. Describió sus emociones de la siguiente manera: «Me siento desanimado, descorazonado y no apreciado. No es un buen lugar para estar. No estoy contento con mi matrimonio. Algo tiene que cambiar, no lo vamos a superar». Marvin se encuentra en las últimas fases del otoño. Si no hay cambios significativos, con toda seguridad llegará el invierno. La nota alentadora es que dijo: «Creo que mi esposa y yo vamos a salir beneficiados con este seminario, y hemos comprado varios libros que tenemos la intención de leer. Espero que nos ayuden a reenfocar nuestra relación».

Algunas veces, el otoño llega pronto al matrimonio. Jacinta y Charlie llevaban dieciocho años casados, pero tuvieron una temporada de otoño temprano en su matrimonio «aunque nos casamos en junio», dijo Jacinta. «Charlie comenzó a rechazarme desde el día que nos casamos. Por lo menos ha tenido una aventura extramatrimonial que ha admitido. El año pasado cayó en un estado de profunda depresión. Hablando y mediante asesoramiento, le diagnosticaron un desorden depresivo y codependencia. Tiene sentimientos negativos hacia su madre, que falleció, y los ha desahogado todos en mí. Ha sido como una montaña rusa emocional durante dieciocho años. Ha habido buenos momentos, pero en su mayor parte hemos vivido en otoño. Solo hace poco he visto un poco de esperanza. Charlie estuvo dispuesto a asistir conmigo a un seminario sobre el matrimonio, Y a hablar conmigo de un libro sobre el matrimonio, así que tal vez hay esperanza».

Cuando le pregunté a Charlie: «¿Cómo se siente respecto a su matrimonio?», me dijo: «Con miedo, pero esperando mejorar con la ayuda de Dios».

Podría citar muchos otros ejemplos de parejas en la estación otoñal del matrimonio, pero tal vez estos sean suficientes para darle un sabor de las emociones de esa estación: temor, tristeza, rechazo y soledad. Estas emociones pueden ir acompañadas de sentimientos de abatimiento, falta de aprecio y resentimiento hacia el cónyuge. Stephanie, que ha estado casada diecinueve años y tiene una enfermedad que le produce extenuación, resumió las emociones del otoño: «Me siento sola, asustada, insegura y con temor. No estoy segura de cómo manejar todas las emociones que vienen con los cambios abrumadores, una enfermedad grave y un dolor físico constante. No hemos aprendido a controlar nuestras emociones juntos, así que me quedo sola, emocionalmente cansada».

## LAS ACTITUDES DEL OTOÑO

La actitud principal del otoño es de gran preocupación por el estado del matrimonio e incertidumbre



sobre adónde van las cosas. La mayoría de las personas no quieren estar viviendo en el otoño del matrimonio; por lo tanto, se preocupan. Reconocen que están ocurriendo muchos cambios, y se sienten incómodas con lo que le puede estar sucediéndole a su relación.

Gracia, que tiene treinta y un años y lleva casada casi siete, dijo: «Me siento muy insegura respecto a nuestra relación. Espero que ahora hayamos puesto a Dios en el centro de nuestro matrimonio, pero nunca me he sentido tan insegura en cuanto a mí misma, a mi marido y a nuestro hogar. Dios es la causa de que todavía estemos juntos e intentándolo. No estoy contenta con esta estación. Actualmente estamos en asesoramiento cristiano. Recordando el pasado, me doy cuenta de que nunca hemos hablado el lenguaje del amor del otro. Leímos el libro y los aprendimos, pero no los hablamos con eficacia. Entonces, mi marido tuvo una aventura amorosa que duró cinco meses con una compañera de trabajo. Con vehemencia negó todas mis sospechas, hasta que finalmente confesó. Por la gracia de Dios, todavía estamos juntos y permitiéndole a Él que obre, que se revele y que nos sane. Con la fortaleza de Dios, esperamos finalmente llegar a ser lo que Él tiene la intención que seamos».

Herminia ha estado casada veinte años. Vive en una pequeña ciudad en las afueras de Atlanta, Georgia. Ella dijo: «Están sucediendo muchos cambios en nuestras vidas. Nuestra hija mayor se está graduando de la secundaria, y muy pronto se irá del hogar. Muchos de nuestros años de matrimonio han estado centrados en nuestros hijos. Nos hemos dado cuenta de que, en algún momento a lo largo del camino, todo nuestro enfoque ha estado en ellos y no realmente en nosotros. ¿Qué vamos a hacer? Al rellenar su encuesta, mi marido escribió: “Estamos en el verano de nuestro matrimonio”. ¿Vivimos en el mismo mundo? Algunas veces lo dudo. Estoy muy preocupada por nuestro matrimonio».

Juana y Gustavo han estado casados solo ocho meses, pero describen su matrimonio en otoño. Juana dijo: «Da miedo. Me gustaría que cambiara. Hay muchas dudas acerca de dónde encajo en la vida de Gustavo y sobre si él me ama o no. Se le permitió a su familia interferir durante los primeros meses de nuestro matrimonio, y se ha roto la confianza, o nunca se creó. Ahora estamos tratando de seguir el consejo de las Escrituras, de “dejar a los padres y unirnos el uno al otro”, para restaurar nuestra relación. Oro diariamente pidiendo liberación de mis inseguridades».

Gustavo describió el matrimonio de esta manera: «Tengo muchas esperanzas, pero los tiempos son muy difíciles. Sé que vamos a salir a flote y que vamos a vivir una vida feliz, pero actualmente discutimos casi todos los días. Estamos aprendiendo a amarnos y a cuidarnos el uno al otro. El Señor nos está ayudando en este proceso. Estoy muy entusiasmado con lo que escuché en el seminario sobre el matrimonio y espero que lo podamos poner en práctica. Tuvimos un comienzo muy turbulento, pero estamos aprendiendo cada vez más a mostrar nuestro amor. Espero que podamos movernos del otoño a la primavera y comenzar a construir nuestro matrimonio sobre una base sólida». Si Gustavo y Juana pueden convertir estas esperanzas en realidad, pueden descubrir la primavera de nuevo.

Patricio y Tricia han estado casados diecinueve años. Debido a que él es militar, han vivido en muchos lugares diferentes. Patricio dice: «Nuestro matrimonio ha sufrido la parte final del otoño y la parte temprana del invierno. Este último año hemos trabajado arduamente para recuperarnos, y estamos cavando nuestro camino para retornar a la primavera. Cuando me enviaron a Irak durante un año, nos dimos cuenta de lo que podíamos perder. Estamos haciendo progresos mediante la comunicación, la oración y los libros cristianos. Estoy tratando de ser el líder espiritual de nuestra

familia y mostrarle a mi esposa cuánto la amo».

Su esposa, Tricia, describió el matrimonio de esta forma: «Estamos reconstruyendo nuestro matrimonio después de estar separados, porque mi marido estuvo en Irak un año. Da un poco de miedo, pero sé que vamos a unirnos, porque durante este año pasado, nos acercamos más a Cristo. Solo Dios podría haber sanado un matrimonio como el nuestro. Antes de que Patricio fuera a Irak, estábamos carcomidos con apatía y orgullo. Él tuvo que estar separado de mí para apreciarlo y para que yo me diera cuenta del tesoro que el Señor me ha dado. Cada día es un paso más para acercarnos al diseño de Dios para nosotros como matrimonio».

Es obvio que algunas de estas parejas tienen más esperanza que otras. Todas tienen cierto grado de incertidumbre; y todas están muy preocupadas por sus matrimonios. Ya sea que vayan del otoño al invierno, o del otoño a la primavera, todo dependerá de las acciones que escojan realizar.

## LAS ACCIONES DEL OTOÑO

En esta sección quiero tratar de ambas, las acciones que llevan a una pareja al otoño de su matrimonio y las que las sacan de esa estación. Sin ninguna duda, la acción número uno que contribuye al otoño del matrimonio, de forma abrumadora, es la del descuido, o no hacer nada. La suposición fundamental parece ser que el matrimonio se arreglará a sí mismo. El marido y la mujer tienen intereses diferentes, y se olvidan de hacer las cosas que fomentan una relación matrimonial positiva.

Como consecuencia, se apartan. Tal vez una crisis, como una aventura extramarital, sea la que los haga volver a la realidad de que su matrimonio está en otoño, pero la realidad es que estaban en otoño desde hacía semanas —y tal vez meses— antes de que llegara la crisis. Las hojas habían cambiado de color y caían lentamente de las ramas, pero no lo reconocieron porque no estaban en armonía. La forma en que respondan a la crisis los empujará al invierno o les llevará de vuelta a la primavera.

Una y otra vez, en la investigación que hice al prepararme para escribir este libro, las parejas que describieron sus matrimonios en otoño hicieron eco en que descuidarse el uno al otro fue el ingrediente central para crear el otoño.

Catrina, de Little Rock, a quien conocimos al principio de este capítulo, describió sus sentimientos después de veinte años de matrimonio así: «Confusión, es un poco atemorizador, me siento agotada y muy estresada». Cuando le pregunté: «¿Qué cree que es lo que la trajo a esta estación del matrimonio?», ella respondió: «Falta de comunicación, no pasar tiempo juntos, no tener nada en común, llevar vidas separadas. Esto llevó a asuntos de abuso de sustancias químicas, infidelidad, mentiras y falta de confianza». Es interesante notar la progresión de distancia que se desarrolló entre Catrina y su marido, pero comenzó con descuido en gran escala.

Marvin es el marido que conocimos antes, que se sentía «desanimado, descorazonado y no apreciado». Al describir cómo había llegado al otoño del matrimonio, dijo: «Creo que el problema principal ha sido falta de comunicación. Hemos estado tan ocupados teniendo a nuestros tres hijos, criándolos y ganándonos la vida, que no hemos hecho una prioridad el pasar tiempo juntos. Por lo

tanto, nos fuimos apartando».

Miranda, que vive en Spokane, Washington, y ha estado casada treinta y tres años, describió su matrimonio como: «No bueno. Sé que permanecerá y sobrevivirá, pero quiero que sea tierno y que crezca. Los hijos crecieron, se fueron del hogar y comenzaron sus propias familias. Cuando se fueron, mi marido y yo ya no tuvimos ese enfoque común; tendimos a hacer lo que queríamos y nos comenzamos a apartar. Simplemente descuidamos nuestra relación».

Carol es de Baton Rouge, Lousiana, y se hizo eco de esos sentimientos: «He estado casada con mi segundo marido doce años y hemos descuidado edificar nuestro matrimonio. Hemos enfocado nuestra atención completamente en nuestros hijos, pasando por alto las necesidades del uno y del otro. Al hacer eso, nos hemos perjudicado a nosotros mismos y a ellos. El estado de nuestro matrimonio es muy desilusionador. Pero creo que la base todavía está allí. Mi marido es sincero, y estamos tratando de reconstruir nuestra relación».

Sin ninguna duda, el descuido es lo que lleva a las parejas al otoño de su matrimonio. Cuando un marido y una mujer permiten que su relación sea llevada por la corriente, siempre se apartarán. Cuando se apartan, la vida se vuelve incierta y alarmante. Cuando las parejas se dan cuenta de que están en el otoño del matrimonio, tienen una elección: pueden tomar las acciones positivas que llevan a la primavera o al verano, o pueden hacer elecciones destructivas que llevan al invierno y tal vez a la muerte del matrimonio.

Una de las acciones que perpetúan el otoño o que llevan al invierno es fallar a la hora de buscar solución a los problemas. Marti, que vive en Fort Wayne, Indiana, ilustra este dilema: «Hemos estado casados cuatro años y me siento muy desdichada con nuestro matrimonio. Juan no me gusta mucho. Él quiere relaciones sexuales todo el tiempo, sin importarle si los niños todavía están despiertos o si estoy cocinando la cena. Yo necesito algunas cosas que me lleven a eso... como palabras amables, una buena comida y una casa tranquila. A él no le importa si las tareas se hacen en la casa, mientras tengamos relaciones sexuales. No era así desde el comienzo, y lo admito, mi respuesta ha sido negativa. No le niego las relaciones sexuales de forma consciente, pero me doy cuenta de que mi resentimiento controla mis acciones. Algunas veces hemos estado meses sin tener ninguna. No estoy orgullosa de ello. Trato de hacer un esfuerzo consciente por tocarlo, pero él nunca está satisfecho. Trato de llenar su tanque de amor, pero él nunca llena el mío. Yo he estado amargada, y resentida, y he sido testaruda. Sé que algo tiene que cambiar».

Marti tiene toda la razón. Algo tiene que cambiar. Los conflictos no resueltos mantendrán a las parejas en el otoño del matrimonio, o lo que es más probable, las llevarán al invierno.

La infidelidad sexual es otro factor que tiene el potencial de llevar a un matrimonio del otoño al invierno. Como dijo Emily, que vive en Norfolk, Virginia: «Tengo el corazón destrozado. Después de treinta y siete años de matrimonio, nunca pensé que alguna vez estaríamos en esta situación. Esta es la segunda aventura amorosa de mi marido de la que tengo conocimiento. Esta vez es más serio que antes. Es uno de los socios de un negocio de éxito, muy activo en la comunidad, y es un oficial electo en nuestro condado. Pero se me hace difícil respetarlo. Es hijo único y se ha vuelto muy egoísta. Tenemos tres hijas casadas y seis nietos, con otro en camino. Está dispuesto a perderlo todo por una mujer muy agresiva.

»Hemos tratado de recibir asesoramiento juntos. Después de la primera sesión, no quiso regresar porque no le gustó el consejero. El segundo consejero nos dijo que estábamos malgastando nuestro dinero, porque mi marido no mostraba remordimiento, culpa ni vergüenza por lo que estaba haciendo. Ahora él recibe asesoramiento solo, creo yo. Oro por él y por ella muchas veces al día. Ambos dicen que son creyentes, pero las palabras se dicen con facilidad. Ya casi no puedo aguantar más, pero todavía estoy orando y esperando a que él esté dispuesto a trabajar en nuestro matrimonio».

La situación de Emily ilustra una realidad: se requiere de los dos cónyuges para mover a un matrimonio del otoño a la primavera, pero uno solo para moverlo del otoño al invierno. La forma en que pensamos y las acciones que tomamos hacen toda la diferencia. El otoño en el matrimonio se caracteriza por un sentimiento de indiferencia. Las hojas de nuestro matrimonio comienzan a caer, y no estamos seguros de lo que nos espera en el futuro. Puede ser un tiempo de mucha aflicción. He aquí un resumen de un matrimonio en otoño:

## OTOÑO

**EMOCIONES:** Temor, tristeza, abatimiento, recelo, desánimo, resentimiento, sensación de no ser apreciado.

**ACTITUDES:** Preocupación, inseguridad, culpa.

**ACCIONES:** Descuido, fallo al enfrentar los problemas.

**CLIMA DE LA RELACIÓN:** Separación, distanciamiento. En el otoño, las parejas sienten que algo está sucediendo, pero no están seguras de qué es. Hay un sentimiento de separación. Uno o ambos cónyuges comienzan a sentirse desatendidos. Las parejas sienten que hay algunos asuntos que no están enfrentando con equidad. Parece que están apartados emocionalmente, y cada uno tiende a culpar al otro. Si han vivido en otoño durante algún tiempo, sus amigos y familiares tal vez reconozcan los cambios.

## SÁCALE EL MEJOR PARTIDO POSIBLE AL OTOÑO

A menudo, las parejas se encuentran en las primeras etapas del otoño sin darse cuenta. Han estado ocupadas con las actividades del verano, disfrutando la vida, pero algunas veces dejándose de lado mutuamente. A medida que el color de las hojas comienza a cambiar, en el exterior, el matrimonio todavía se ve bien. Las parejas están viviendo en el resplandor del verano, pero en el interior, cada cónyuge se está distanciando.

En la última parte del otoño, las hojas han caído y el vacío de la relación se hace aparente. Es este

vacío emocional el que causa preocupación, incertidumbre y temor. Cuando comienza la conciencia del distanciamiento, a menudo esto motiva a uno o a los dos cónyuges a buscar ayuda. Tal vez se pongan de acuerdo para asistir a un seminario sobre el matrimonio, buscar la ayuda de un consejero, o leer y hablar sobre un libro acerca del matrimonio. Una joven esposa dijo: «Nunca pensé que buscaría asesoramiento, pero estoy muy preocupada por lo que está sucediendo en nuestro matrimonio. Sé que necesitamos ayuda, y no quiero esperar a que sea demasiado tarde». Las incertidumbres del otoño pueden ser redentoras si la pareja marcha en la dirección correcta.

El otoño puede llevar directamente a la primavera o a volver al verano. Por otro lado, si las parejas simplemente dejan «que la naturaleza siga su curso», inevitablemente despertarán en invierno. En la segunda parte de este libro, veremos estrategias específicas para aprovechar al máximo el otoño en el matrimonio.

Tal vez, a medida que has leído estos capítulos preliminares, has podido identificar con facilidad la estación de tu matrimonio. O tal vez has tenido dificultades en distinguir entre la primavera y el verano, o entre el otoño y el invierno. Es verdad que las últimas etapas del otoño y las primeras del invierno son muy parecidas. Lo mismo es cierto de las últimas etapas de la primavera y las primeras del verano. Pero antes de pasar a hablar de las estrategias para mejorar las estaciones de tu matrimonio, es importante que identifiques en cuál te encuentras. En el próximo capítulo vas a encontrar un análisis de las estaciones que te ayudará a hacer esta determinación.

El análisis de la estación matrimonial no está diseñado como un instrumento científico para forzarte a una categoría estacional; más bien, es una herramienta de comunicación para ayudarlos a ti y a tu cónyuge a mirar con honestidad vuestro matrimonio. Cualesquiera que sean vuestras conclusiones acerca de la estación de vuestro matrimonio, creo que hallarás que la segunda parte de este libro te será de mucha ayuda para descubrir o redescubrir la emoción de la primavera y el gozo del verano. Espero que también entiendas que las estaciones del otoño y la primavera no son absolutamente inútiles. A menudo sirven de llamada para despertarnos a estimular el crecimiento en un matrimonio. ¡Ningún matrimonio es irremediable! Con la ayuda de Dios, todas las cosas son posibles.



## ANÁLISIS DE LA ESTACIÓN MATRIMONIAL

Las relaciones matrimoniales están en cambio constante. Como hemos visto, pasan por estaciones identificables que pueden ocurrir muchas veces a través de la vida de un matrimonio. Es decir, cada pareja experimentará una cantidad de inviernos, veranos, primaveras y otoños. El valor de identificar la estación presente de tu matrimonio es que te ayudará a ser consciente de la calidad actual de tu matrimonio y de las actitudes, emociones y acciones que caracterizan tu relación.

Algunas de las estaciones del matrimonio son más agradables y productivas que otras. Saber la estación en que está tu matrimonio te permitirá dar pasos positivos para mantener los gozos de la primavera y el verano, y rectificar los comportamientos negativos que llevan al otoño y al invierno. Si ambos, tú y tu cónyuge, estáis dispuestos a realizar este análisis, puede ser un medio para que los dos podáis hablar con franqueza sobre la calidad de vuestro matrimonio y dar los pasos positivos para estimular el crecimiento en el mismo. Se recomienda que realices este análisis de forma individual, sin hablar sobre él hasta que hayas comprobado sus resultados. Las siguientes páginas incluyen un análisis para ti y otro para tu cónyuge, a fin de que anotéis la puntuación que cada uno obtenga.

## INDICADOR PARA DETERMINAR LA ESTACIÓN MATRIMONIAL

¿En qué estación se encuentra tu matrimonio? Cuatro palabras o frases aparecen en cada una de las dieciséis líneas a continuación. En cada línea, utiliza la palabra o frase que representa mejor tus pensamientos y sentimientos acerca de tu matrimonio durante las últimas semanas. Una vez que marques una palabra o frase por línea, suma el total de cada columna contando cada marca como un punto en dicha columna. Obtendrás una puntuación que va desde 0 a 16 para cada una de las cuatro columnas. Las instrucciones para interpretar sus resultados se encuentran en la siguiente página.

1. A. Desalentado

B. Excitante

C. Satisfactorio

D. Incierto

2. A. Sin esperanza

B. Feliz

C. Pacífico

D. Confuso

3. A. Vacío

B. Confiado

C. Comprometido

D. Tenso

4. A. Duro

B. Edificante

C. Seguro

D. Frustrante

5. A. Resentimiento

B. Franqueza

C. Confianza

D. Cansancio

6. A. Destructivo

B. Refrescante

C. Tranquilo

D. Distante

7. A. Rechazo

B. Anticipación

C. Apreciación

D. Temor

8. A. Tenso

B. Se comparte

C. Honestidad

D. Separación

9. A. Abandonar

B. Trabajo en equipo

C. Se hacen planes

D. Apático

10. A. Crítico

B. Amoroso

C. Unido

D. Preocupado

11. A. Enfado

B. Alegría

C. Comprensión

D. Agotamiento

12. A. Desaliento

B. Optimismo

C. Comodidad

D. Descuido

13. A. Falta de confianza

B. Ternura

C. Apoyo

D. Temor

14. A. Alejamiento

B. Crecimiento



C. Unión

D. Desunión

15 A. Frialdad

B. Vitalidad

C. Contentamiento

D. Desunión

16. A. Falta de perdón

B. Disposición a cambiar

C. Se pasan por alto los defectos

D. Separación

Total A \_\_\_\_\_

Total B \_\_\_\_\_

Total C \_\_\_\_\_

Total D \_\_\_\_\_

## CÓMO INTERPRETAR SUS RESULTADOS

Como te habrás dado cuenta, la columna 1 contiene las palabras y frases que se usan normalmente para describir el invierno en el matrimonio. La columna 2 representa la primavera; la 3 simboliza el verano y la 4 el otoño. La columna que tiene más puntos refleja la estación actual de tu matrimonio. Una puntuación casi igual o igual entre dos columnas sugiere que tu matrimonio tiene elementos de las dos estaciones o que puede estar en transición. La puntuación más alta posible para cada estación es 16. Si tus puntos suman 16, indica que tu matrimonio está en el apogeo de esa estación.

¿Estás de acuerdo con los puntos que has obtenido? ¿Estás sorprendido? En la página siguiente, encontrarás un segundo Indicador para determinar la estación matrimonial a fin de que lo complete tu cónyuge. Después, los dos podréis comparar vuestras respuestas y hablar sobre lo que cada uno ha contribuido, ya sea positiva o negativamente, para traer vuestra relación a esa estación. Si estáis en una estación agradable, felicidades, y mantened lo que habéis logrado. La segunda parte de este libro te enseñará algunas estrategias para mantener tu matrimonio creciendo y prosperando. Si no estás en una estación agradable, no te desanimes. Las estrategias que se explican en la parte II te brindarán algunos pasos prácticos que puedes dar para mejorar tu matrimonio. No importa la estación en la que te encuentres, hay esperanza y lugar para mejorar. Dedícate a trabajar para obtener el mejor matrimonio que te sea posible.

# INDICADOR PARA DETERMINAR LA ESTACIÓN MATRIMONIAL DE TU CÓNYUGE

¿En qué estación se encuentra tu matrimonio? Cuatro palabras o frases aparecen en cada una de las dieciséis líneas a continuación. En cada línea, utiliza la palabra o frase que represente mejor tus pensamientos y sentimientos acerca de tu matrimonio durante las últimas semanas. Una vez que marques una palabra o frase por línea, suma el total de cada columna, contando cada marca como un punto en dicha columna. Obtendrás una puntuación que va desde 0 a 16 para cada una de las cuatro columnas. Las instrucciones para interpretar tus resultados se encuentran en la siguiente página.

1. A. Desalentado

B. Excitante

C. Satisfactorio

D. Incierto

2. A. Sin esperanza

B. Feliz

C. Pacífico

D. Confuso

3. A. Vacío

B. Confiado

C. Comprometido

D. Tenso

4. A. Duro

B. Edificante

C. Seguro

D. Frustrante

5. A. Resentimiento

B. Franqueza

C. Confianza

D. Cansancio

6. A. Destructivo

B. Refrescante

C. Tranquilo

D. Distante

7. A. Rechazo

B. Anticipación

C. Apreciación

D. Temor

8. A. Tenso

B. Se comparte

C. Honestidad

D. Separación

9. A. Abandonar

B. Trabajo en equipo

C. Se hacen planes

D. Apático

10. A. Crítico

B. Amoroso

C. Unido

D. Preocupado

11. A. Enfado

B. Alegría

C. Comprensión

D. Agotamiento

12. A. Desaliento

B. Optimismo

C. Comodidad

D. Descuido

13. A. Falta de confianza

B. Ternura

C. Apoyo

D. Temor

14. A. Alejamiento

B. Crecimiento

C. Unión

D. Desunión

15 A. Frialdad

B. Vitalidad

C. Contentamiento

D. Desunión

16. A. Falta de perdón

B. Disposición a cambiar

C. Se pasan por alto los defectos

D. Separación

Total A \_\_\_\_\_

Total B \_\_\_\_\_

Total C \_\_\_\_\_

Total D \_\_\_\_\_

## CÓMO INTERPRETAR SUS RESULTADOS

Como te habrás dado cuenta, la columna 1 contiene las palabras y frases que se usan normalmente para describir el invierno en el matrimonio. La columna 2 representa la primavera, la 3 simboliza el verano y la 4 el otoño. La columna que tiene más puntos refleja la estación actual de tu matrimonio. Una puntuación similar o igual entre dos columnas sugiere que tu matrimonio tiene elementos de las dos estaciones, o que puede estar en transición. La puntuación más alta posible para cada estación es 16. Si tus puntos suman 16, indica que tu matrimonio está en el apogeo de esa estación.

¿Estás de acuerdo con los puntos que has obtenido? ¿Estás sorprendido? Compara tus respuestas con las tu cónyuge, y hablad sobre lo que cada uno ha contribuido, ya sea positiva o negativamente, para traer vuestra relación a esa estación. Si estáis en una estación agradable, felicidades, y mantened lo que habéis logrado. La segunda parte de este libro te enseñará algunas estrategias para mantener tu matrimonio creciendo y prosperando. Si no estás en una estación agradable, no te desanimes. Las estrategias que se explican en la parte II te ofrecen algunos pasos prácticos que puedes dar para mejorar tu matrimonio. No importa la estación en la que te encuentres, hay esperanza y lugar para mejorar. Dedícate a trabajar para obtener el mejor matrimonio que te sea posible.

## PARTE II

### *Siete estrategias para mejorar las estaciones de tu matrimonio*



Ahora que entendemos las características de las cuatro estaciones del matrimonio, volvamos nuestra atención a las siete estrategias que pueden mover tu matrimonio del frío invierno a la calidez del verano; de la incertidumbre del otoño a la emoción de la primavera, o que mejorarán la calidad de tu matrimonio sin importar la estación. Estas estrategias basadas en la Biblia han surgido de mi experiencia como consejero durante los últimos treinta años. He visto muchos matrimonios que se han movido en dirección positiva cuando aplicaron estas ideas. No se han diseñado para ser usadas necesariamente en orden numérico, aunque tratar con errores pasados (Estrategia 1), a menudo quita del medio los escombros en una relación y pavimenta el camino para implementar las otras estrategias.

Cada estrategia tiene el potencial de mejorar la estación de tu matrimonio. Sugiero que leas las siete y luego regreses y selecciones la que te parezca más apropiada para implementar primero. Si tu cónyuge está dispuesto a unirse a ti, entonces lo que aprendáis de los siete próximos capítulos podría ser el comienzo de una manera completamente nueva de relacionaros el uno con el otro. Si, por otro lado, tu cónyuge «no quiere saber nada de ese libro sobre estaciones», tal vez encuentres que la estrategia 7 es muy valiosa.

Si estás en la primavera o el invierno de tu matrimonio, estas estrategias te darán ideas prácticas para mantenerlo vivo y creciendo. Si estás en el otoño o el invierno, pueden ayudarte para que tu relación avance hacia una estación más cálida y agradable. Los matrimonios o crecen o retroceden; nunca se quedan estáticos. Tus actitudes y acciones afectarán tanto tus emociones como las de tu cónyuge. Estas estrategias te desafiarán para que desarrolles actitudes y acciones positivas que mejorarán el clima emocional de tu hogar.



## ESTRATEGIA 1

### Trata con los errores del pasado

Todas las parejas casadas deben entender esta estrategia, pero las que se encuentran en el otoño o invierno de su matrimonio deberán pasar más tiempo aquí, identificando y procesando sus errores pasados. La mayoría nos podemos identificar con Brent, que dijo: «Sé que he cometido errores en el pasado. Ambos hemos fracasado; pero ¿por qué no podemos olvidarlo y enfocarnos en el presente y el futuro?». Me puedo identificar con el deseo de Brent, pero no funciona de esa forma. Tenemos que tratar con el pasado antes de poder dejarlo atrás. De otra forma, seguirá presentándose cuando menos lo esperemos. Una vez que hayamos resuelto nuestros errores pasados, podremos utilizar nuestra energía enfocándonos en el presente y así crear mejores estaciones en el futuro. La estrategia bosquejada en este capítulo es una que he utilizado con cientos de parejas a lo largo de los años para ayudarlas a tratar de forma realista con sus errores pasados. Tengo la confianza de que también te dará resultado a ti.

Tratar con errores pasados implica tres pasos: identificación, confesión y arrepentimiento, y el perdón. El primero tal vez sea el más difícil.

### PASO 1: IDENTIFICAR LOS ERRORES PASADOS

El primer paso para tratar con los errores pasados es identificarlos. Cuando compartí esta idea con Brent, él me dijo: «Oh, no hay problema. Elena repasa mis errores cada vez que discutimos».

«Tal vez —le dije—, pero supongo que ella ni siquiera enumera el treinta por ciento de ellos. No hay duda de que las críticas de Elena lo irritan. Está cansado de escuchar críticas sobre sus imperfecciones, y las quiere olvidar. Pero el hecho es que no ha realizado la ardua labor de identificar sus propios errores».

Brent no se sintió muy feliz con mi enfoque inicial, así que me dijo: «¿Y qué me dice de ella? ¿No tiene errores también?».

«Por supuesto que sí. Todavía no conozco a su esposa, pero estoy seguro de que ha cometido errores porque es humana. Pero ahora estoy hablando con usted, y ha expresado el deseo de que ella “olvide el pasado y viva en el presente con la perspectiva de hacer mejor el futuro”. Le digo que eso puede suceder. Y comienza con usted».

Mi enfoque directo con Brent estaba basado en un descubrimiento que hice en mis años de consejero



matrimonial. La realidad es que todos podemos identificar los errores de nuestro cónyuge con mucha más rapidez de la que podemos identificar los propios. Jesús describió el problema en Mateo 7:3-5. Si aplicamos su enseñanza al matrimonio, sonaría de esta manera: «¿Por qué miras la astilla que está en el ojo de tu mujer y no prestas atención a la viga que está en tu propio ojo?... Primero, saca la viga de tu propio ojo, y luego verás con más claridad para ver la astilla en el ojo de tu mujer».

Cuando le leí esos versículos a Elena, la esposa de Brent, unas semanas después, dijo: «Pero eso no es lo que sucede en nuestro matrimonio. Brent no tiene una espina en su ojo, tiene cientos de troncos. Sé que no soy perfecta, pero él es el verdadero problema en nuestro matrimonio».

«Tal vez tenga razón —le dije—. Sin embargo, debido a que usted sigue a Jesús, ¿estaría dispuesta a comenzar donde Jesús nos dijo que comenzáramos, es decir, tratando primero con nuestros propios fracasos?».

Como ella no respondió de inmediato, agregué: «Me comprometo a ayudar a Brent, a tratar con sus errores pasados, si usted se compromete a tratar con los suyos propios».

«Estoy dispuesta a hacerlo —dijo Elena—, pero quiero que sepa dónde radica el verdadero problema».

No hice ningún comentario a su declaración, y dije: «Está bien. Esta es su tarea para esta semana: quiero que reserve dos horas para estar a solas con Dios. Coja su Biblia, un cuaderno y un lápiz, y diga una oración muy bíblica. Es una oración de David que se encuentra en el Salmo 139:23-24. Como sabe, David tuvo muchos fracasos en su vida. Esta es su oración: “Examíneme, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce los pensamientos que me inquietan. Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna”. Pídale a Dios que le muestre formas y tiempos específicos en los cuales ha fallado con Brent en los últimos diecisiete años. Tal vez puede comenzar con el período de su noviazgo y compromiso, y luego avanzar hasta la boda, la luna de miel, el primer año de casados y así sucesivamente. Pídale a Dios que le traiga a la mente las veces que le habló duramente o que se retrajo en silencio, las veces en que hizo cosas que lo hirieron o cuando lo trató sin amabilidad. A medida que escucha a Dios, quiero que haga una lista de lo que Él le trae a la mente.

»Quiero hacerle una advertencia, y es que Satanás también tratará de hablarle. Su mensaje será algo parecido a esto: “Bueno, es cierto que no fuiste amable, pero fue por lo que Brent te hizo. No es culpa tuya. Eso no cuenta”. Satanás no quiere que sea honesta. Él quiere que culpe a otros por su propio comportamiento pecaminoso. Recuerde, Adán y Eva escucharon la voz de Satanás. Adán culpó a Eva, y Eva culpó a la serpiente. Si vamos a tratar con errores del pasado, debemos identificarlos y estar dispuestos a aceptar la responsabilidad por nuestro propio comportamiento erróneo».

Elena indicó que entendía la tarea. «Sin embargo —dijo—, dos horas es mucho tiempo. No creo que me lleve tanto».

«No acorte el proceso —le advertí—. Separe las dos horas, y por lo menos cada quince minutos pídale a Dios que le muestre más de sus errores pasados».

«Está bien —dijo—, pero no creo que dure dos horas». Sentí que Elena pensaba que no estaba tratando con el verdadero problema, pero estuvo de acuerdo en seguir mi estrategia. A la semana siguiente volvió con su lista. «He encontrado más cosas de las que pensaba. Pero son principalmente pequeñas, y le he pedido a Dios que me perdone por ellas». «No, no, no —le dije—. No estamos listos para eso». «¿Qué quiere decir? —me preguntó—. ¿No se supone que debemos confesar nuestros pecados a Dios?», «Sí, pero primero tenemos que identificarlos». «Bueno, eso es lo que hice», dijo. «No, no, no. Sólo dio el primer paso. Esta semana tengo otra tarea. Quiero que hable con cada uno de sus hijos de forma individual. Dígales que está trabajando en su matrimonio. Dígales que está tratando de identificar errores en su relación y que quiere que le digan las veces que recuerdan que le haya hablado duramente a Brent, cuando lo trató ruda e injustamente. Dígales que quiere que sean completamente francos, porque sabe que no puede trabajar en su matrimonio si no es totalmente honesta.

«Luego, quiero que vaya y hable con sus padres de forma individual y les formule la misma pregunta. Creo que usted y Brent comen con ellos un domingo al mes. ¿Es cierto?».

Elena asintió con la cabeza.

«Así que ellos han pasado una buena cantidad de tiempo con los dos. Pregúnteles lo que recuerdan acerca de las veces que la han escuchado decirle cosas duras o desagradables a Brent. Luego quiero que hable a los padres de Brent de forma individual y les plantee la misma pregunta».

Era obvio que Elena se sentía irritada.

«No sé adónde va a llevar todo esto, ni sé por qué necesito hacer todo esto, especialmente dado que los errores de Brent son la causa real de los problemas en nuestro matrimonio».

«Me doy cuenta de por qué usted puede sentirse frustrada con mi enfoque —le dije—, pero déjeme recordarle que me reúno con Brent todas las semanas y que le estoy dando a él la misma tarea. El matrimonio es una calle de dos vías. Ninguno de los dos es perfecto, y cada uno debe tratar con sus propios errores. El primer paso es identificar esos errores y hacerse responsables por ellos. A estas alturas, ni usted ni Brent lo han hecho. Sin embargo, me parece que ahora, por primera vez en sus vidas, los dos se toman con mucha seriedad el tratar con los errores pasados de su matrimonio. Y estamos siguiendo un patrón bíblico al comenzar con nuestros propios errores».

Elena dio un profundo suspiro y dijo: «Lo sé. Tiene razón. Tenemos que tratarlo. Pero involucrar a los hijos, a mis padres y a los suyos, ¿en qué ayuda?».

«Son las personas que mejor la conocen —dije—. Y están preocupadas por su matrimonio. Al hacer esto, les está demostrando a sus hijos su sinceridad y su honestidad; y les está dando una oportunidad de expresar lo que han observado a través de los años sobre su comportamiento. Sus padres y los de Brent estarán contentos de saber que está tratando de hacer su parte. Y cuando Brent haga su tarea, verán que está intentando tratar con la parte de él. Dios puede usar este proceso no solo para su beneficio, sino también para el de sus padres, sus suegros y sus hijos».

Tal vez haya excepciones en cuanto a consultar con los hijos, los padres y los suegros. Por ejemplo,

los hijos en edad preescolar pueden ser demasiado pequeños; padres o suegros disfuncionales pueden estar prejuiciados obsesivamente y hallar difícil la tarea de ser objetivos. La forma en que lo puedas hacer mejor en tu propia relación es asunto tuyo, de lo que se trata es de que amplíes tu punto de vista autoprotector. A menudo, cuando escuchamos algo de un hijo o de un padre, o de otro miembro cercano de la familia, se nos pueden abrir los ojos acerca de la manera en que estamos tratando a nuestro cónyuge.

El matrimonio no opera en un vacío. Afecta a todos los que están relacionados íntimamente con una pareja. Te puedo asegurar que vas a escuchar algunas cosas de tus hijos y de tus padres que no querrás escuchar. Satanás te dirá que te defiendas y que lo que están diciendo no es en realidad la visión de conjunto. Querrá que no tomes en cuenta su testimonio. No cedas a esa tentación. Te están dando buena información. Es su percepción de lo que han observado acerca de la forma en que has tratado a tu cónyuge. Tal vez esa no ha sido tu intención, pero es la forma en que ellos lo han percibido. Así que acepta lo que dicen y ponlo en tu lista.

Cuando le di esta tarea a Elena, le dije: «Le voy a dar dos semanas para que la haga, porque va a llevar bastante tiempo».

«Está bien, pero también va a ser muy difícil».

«Tiene razón —le dije—. Nunca es fácil pedirles a los que nos conocen mejor que nos informen de nuestros errores o fracasos. Es muy difícil, aunque muy provechoso».

Antes de que pasaran las dos semanas, Elena llamó y me pidió que le diera una semana más. Sin embargo, cuando vino la siguiente vez, ya había completado totalmente la tarea.

«No sabía que mis hijos, mis padres y mis suegros habían observado tanto de mi comportamiento. Me sentí abrumada por algunas de las cosas que dijeron, y un poco disgustada. Pero recordé su recomendación de no ponerme a la defensiva, así que no lo hice. Escuché y escribí, tengo una lista bastante larga. Me hace sentir mal que mis hijos hayan observado la dureza con la que he tratado a Brent a lo largo de los años. En mi mente, lo merecía. Pero sé que no fue bueno para ellos escucharme hablar a su padre de la forma en que lo hice».

Me di cuenta de que Elena estaba comenzando a identificar y a aceptar la responsabilidad por sus fracasos.

«¿Qué voy a hacer con esta lista? —dijo—. Ya le he pedido a Dios que me perdone».

«Está bien —le dije—, pero todavía no estamos listos para eso. Hay otro paso. Cuando comenzamos este proceso, me dijo que el problema es Brent y no usted. ¿Recuerda? No tengo razón para dudar de lo que dijo. Así que esta semana quiero que haga una lista de todas las formas en que Brent la ha herido a través de los años».

«No va a haber suficiente papel» —dijo, llorando y riendo al mismo tiempo.

Asentí y le ofrecí algo de aliento.

«Sé que ha sido herida en todos estos los años por las acciones de Brent. Si eso no fuera cierto, no estaría en mi oficina para recibir asesoramiento. Así que quiero darle una oportunidad para que comparta esas heridas con Brent, pero este es el espíritu en el cual quiero que lo haga».

Le di una hoja de papel que tenía el siguiente párrafo impreso en la parte superior:

Querido Brent:

Quiero agradecerte que te hayas unido a mí para recibir asesoramiento para nuestro matrimonio. Como sabes, el doctor Chapman nos ha estado ayudando a identificar y a hacernos responsables de nuestros errores. Te puedo asegurar que a estas alturas tengo una lista bastante larga de las formas en que te he fallado. Esta semana se nos ha pedido que hagamos una lista de las heridas que hemos experimentado a través de los años. Sé que muchas de ellas las has escuchado, porque tengo la tendencia de recordártelas cada vez que entramos en una discusión. Estoy escribiendo esta lista, no porque te odie sino porque te amo. Y quiero poder dejar el pasado detrás de nosotros para poder construir un futuro mejor. La primera cosa que me viene a la mente es...

Le pedí a Elena que leyera ese párrafo y me dijera si estaba de acuerdo con él. Cuando me respondió afirmativamente, le dije: «Ahora, quiero que escriba la primera frase aquí mismo, en mi oficina. ¿Cuál es la primera cosa que le viene a la mente?».

«Bueno, cronológicamente —dijo—, es cuando se olvidó de nuestro primer aniversario de bodas. Pero la más dolorosa es cuando tuvo un acercamiento emocional con una muchacha de su oficina».

«¿Y cuál de las dos quiere poner primero?», le pregunté.

«Lo voy a escribir cronológicamente».

«Está bien, y quiero que comience de la siguiente forma. Escriba a medida que yo hablo. Número uno: “Me sentí...” ¿Cómo describiría sus sentimientos cuando él se olvidó de su primer aniversario?».

Elena pensó un minuto antes de comenzar a escribir. Cuando terminó de hacerlo, leí esta frase: «Me sentí desilusionada y profundamente herida en nuestro primer aniversario, cuando pasó todo el día sin que lo mencionaras. Pensaba que me sorprenderías con algo, pero nunca lo hiciste. Como recuerdas, terminamos discutiendo hasta altas horas de la noche. Sé que dije algunas cosas horribles, pero salieron de mi profundo dolor. No podía creer que te hubieras olvidado del día en que nos casamos».

«Ahora —le dije—, quiero que comience cada frase con las palabras Me sentí y que describa sus sentimientos cuando Brent hizo o dijo algo, falló en hacer algo o dijo algo que la hirió. No le predique. Simplemente dígame cómo se sintió por ese hecho. Puede anotar cosas que recuerde. No tienen que estar en orden cronológico, pero quiero que las anote con tantos detalles como sea posible».

«Esto puede llevar mucho tiempo», dijo Elena, riendo.

«Está bien —le respondí—. ¿Cuántas semanas quiere?».

«Creo que dos serán suficientes».

«Muy bien, entonces la veo dentro de dos semanas».

Dos semanas más tarde, leí la lista de Elena de treinta y cinco experiencias dolorosas. La ayudé a volver a escribir dos de ellas, porque las había comenzado con Me hiciste sentir en lugar de con Me sentí. Le recordé a Elena que nuestro propósito no era condenar a Brent, sino más bien informarle de los sentimientos de Elena. Ella tenía la lista en su ordenador, así que las revisiones no fueron difíciles de hacer. Al día siguiente, pasó a dejar en mi oficina la lista corregida.

A la semana siguiente, le di a Elena la lista de Brent, y a él le di la de ella. «Lean estas listas como información que viene del corazón de su cónyuge», los desafié a ambos. «Quiero que sientan lo que su cónyuge estaba sintiendo cuando ocurrieron estos hechos. Asumo que la intención no era herirse el uno al otro, pero en realidad los dos han experimentado mucho dolor. Al tratar con el pasado, quiero que sean conscientes de cómo sus acciones han herido a la otra persona. Y quiero que se hagan responsables por ese dolor. De nuevo, no quiero decir que tuvieran la intención de herir a su cónyuge, pero la realidad es que uno u otro fueron profundamente afectados por su comportamiento.

»A medida que lea la lista que le ha dado a su cónyuge, examine la que ha hecho de sus propios errores y fracasos, para ver si todas las heridas de su cónyuge están incluidas en su propia lista. Si no es así, quiero que las agregue».

El proceso de identificar errores pasados requiere tiempo y esfuerzo. También puede ser doloroso. Sin embargo, no podemos lidiar con los errores del pasado hasta que no sepamos cuáles son. Traer a miembros de la familia al proceso nos ayuda a ver lo que otros han observado en nuestro comportamiento. Muy pocas veces nos vemos a nosotros mismos de la forma en que otros nos ven. Escribir nuestro propio dolor acerca de experiencias pasadas nos ayuda a identificar por qué estamos tan heridos e irritados. Compartirlo con nuestro cónyuge de forma escrita hace más fácil para él o ella sentir nuestro dolor y no ponerse a la defensiva.

## PASO 2: CONFESIÓN Y ARREPENTIMIENTO

Una vez que Brent y Elena intercambiaron las listas de heridas y rectificaron las de cada uno, estaban listos para el segundo paso en la estrategia de tratar con los errores pasados: la confesión y el arrepentimiento, primero a Dios y luego el uno al otro. Alenté a ambos a reservar otras dos horas para estar a solas con Dios, sus Biblias y sus listas. «Comiencen leyendo el Salmo 51», les sugerí. «Es la confesión de David después de haber sido confrontado por el profeta Natán y de haberse dado cuenta de cuánto defraudó a Dios y a otras personas. Dejen que esta oración sea un modelo para la suya propia. Quiero que vayan a través de su lista y que confiesen cada cosa a Dios».

La palabra confesión significa «estar de acuerdo con». Por lo tanto, cuando confiesas tus fracasos y admites que has herido a tu cónyuge, estás poniéndote de acuerdo con Dios en que erraste. Concuerdas en que con tu comportamiento has causado dolor a tu cónyuge y al corazón de Dios. Arrepentimiento significa «darse vuelta y caminar en la dirección opuesta». Al arrepentirte de tus

errores y del dolor que has causado a tu cónyuge, le estás expresando a Dios tu deseo de comportarte de forma diferente en el futuro. Estás pidiendo que el poder del Espíritu Santo te capacite para amar a tu cónyuge como Dios tiene la intención de que lo hagas.

La Biblia dice: «Si confesamos nuestros pecados a Dios, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad» (1 Juan 1:9). Cuando confesamos nuestros pecados y nos arrepentimos, Dios está completamente dispuesto a perdonarnos. Y puede hacerlo porque Cristo pagó el precio total por ellos. Por lo tanto, Dios puede mantener su justicia y perdonar al pecador, porque Cristo ya pagó el precio (ver Romanos 5:8-11).

Después de haber confesado sus pecados a Dios y de arrepentirse ante Él, Brent y Elena debían hacer lo mismo el uno con el otro. «Esta próxima semana —les dije—, pasen dos horas juntos leyendo la lista de sus propios errores. Reconozcan, línea por línea el uno al otro, que han estado errados y que lamentan haberse herido tan profundamente. Y luego pídanse perdón.

»No se apresuren con la lista —les advertí—. Tómense su tiempo con cada asunto. Que su cónyuge escuche decir en voz alta que usted estuvo equivocado y que se siente mal por haberlo herido a él o ella tan profundamente».

La segunda instrucción que les di a Elena y Brent fue esta: «No juzguen la sinceridad de la otra persona. Tenemos personalidades diferentes. Por ejemplo, algunas personas lloran con más facilidad que otras. No esperes que tu cónyuge exhiba las mismas expresiones corporales que tú. Él o ella puede ser más estoico, pero igualmente sincero. Decidan recibir las palabras de su cónyuge como una expresión genuina y como una disculpa. Expresen su intención de que, con la ayuda de Dios, esperan que las cosas sean mejores en el futuro».

### PASO 3: EL PERDÓN

Ahora, Brent y Elena estaban listos para el verdadero perdón. En las Escrituras, el perdón es siempre una respuesta cristiana a la confesión y al arrepentimiento. Jesús dijo: «Si un creyente peca, repréndelo; luego, si hay arrepentimiento, perdónalo» (Lucas 17:3). No hay lugar en la vida cristiana para un espíritu rencoroso. De hecho, Jesús enseñó que un espíritu rencoroso es rebelión contra Dios y debe ser confesado como pecaminoso.<sup>[1](#)</sup>

Les dije a Brent y a Elena: «Recuerden que el perdón no es un sentimiento. Es la decisión de quitar la culpa de errores pasados y de declarar perdonado al cónyuge. Perdonar no quiere decir que no vayas a volver a pensar en ese asunto, ni tampoco significa que no vayas a volver a experimentar el dolor que acompaña al recuerdo. Lo que quiere decir perdonar es que ya no vas a contar ese error o dolor contra tu cónyuge. Primera de Corintios 13:5 dice que el amor “no guarda rencor”».

Perdonar quiere decir que no nos vamos a echar en cara de nuevo los errores pasados. Significa que reconocemos que Cristo ya pagó el precio por nuestros pecados. Cuando hemos confesado y nos hemos arrepentido frente a Dios —y Dios nos ha perdonado—, decidimos perdonarnos el uno al otro.

Esta estrategia de lidiar con errores pasados se aplica a las cuatro estaciones del matrimonio, porque

todos tenemos errores que deben ser confesados y perdonados. Las parejas que se encuentran en el invierno o el otoño tal vez tengan enormes depósitos llenos de errores pasados que nunca han sido procesados. Las parejas en primavera o verano necesitarán tratar con los errores que ocurren como parte del flujo normal de la vida y no deben permitir que se guarden y lleguen a ser una barrera para la intimidad.

La idea de lidiar con los errores pasados tal vez produzca terror a algunos individuos. Recuerdo a un marido que dijo: «Ella no lo ha mencionado en seis meses; espero que lo haya olvidado. Yo no lo quiero traer a luz de nuevo». El hecho de que él tuviera miedo de traer a la luz el asunto indica que nunca había sido completamente confesado ni perdonado. Ya sea que su esposa lo mencionara de nuevo o no, es una de esas avispas que es posible que regrese y lo pique.

Sé que tratar con errores pasados va a ser muy difícil para algunas personas, pero el beneficio de la identificación, confesión, arrepentimiento y perdón son tan grandes que el esfuerzo valdrá la pena. Si estás atascado aquí, considera estos tres beneficios:

1. Ya no le temerás al pasado, porque has confesado tus errores y has sido perdonado o perdonada.
2. Tu relación matrimonial será más profunda cuando tu cónyuge y tú experimentéis confesión, arrepentimiento y perdón genuinos. El perdón hace posible la restauración de vuestra relación matrimonial.
3. Al perdonar a otros, llegas a ser más como Cristo. En otras palabras, tratar con errores pasados es un enorme paso hacia la madurez espiritual.

Brent y Elena siguieron la estrategia 1, que es un paso grande para del invierno a la primavera. En efecto, para los dos, la primavera regresó casi de inmediato, y comenzaron a hacer planes para un nuevo futuro. Por supuesto, les advertí que todavía no eran perfectos, y que uno de ellos podría volver a los viejos patrones y echarse en cara errores pasados al calor de la ira. «Pero cuando eso suceda —les dije—, reconózcanlo como comportamiento pecaminoso, confiéenselo a Dios y a su cónyuge tan pronto como sea posible, y pidan perdón».

A menudo me preguntan: «¿Qué sucede si mi cónyuge no está dispuesto a seguir una estrategia tal como la de tratar con el pasado?». Voy a responder a esa pregunta con más detalles en la estrategia 7, pero déjame explicarte brevemente que puedes ejercer influencia en tu cónyuge con tu propio comportamiento. Cuando decidas seguir una estrategia bíblica, tendrás una influencia positiva en tu cónyuge. No puedes controlar su comportamiento, pero puedes —y así es— ejercer mucha influencia en él o ella por medio del tuyo. Seguir las estrategias bíblicas es la manera más poderosa de influir en un cónyuge que no participa.



## ESTRATEGIA 2

### Escoge una actitud de ganador

La mayoría de los atletas estarían de acuerdo en que ganar depende un noventa por ciento de la actitud y un diez por ciento del trabajo duro. Si eso es cierto en el mundo de los deportes, también lo es en el de las relaciones. Los matrimonios en verano y primavera se crean y se mantienen mediante actitudes positivas. Los matrimonios en otoño e invierno se caracterizan por actitudes negativas. Lo que pensamos ejerce gran influencia en lo que hacemos. A su vez, nuestras acciones ejercen gran influencia en nuestras emociones. La conexión entre la actitud y las acciones abre la puerta a la esperanza para todas las parejas. Si podemos cambiar nuestra forma de pensar, podemos cambiar la estación de nuestro matrimonio.

El error más común que cometen las parejas es dejar que las actitudes negativas dicten su comportamiento. Al fallar en reconocer el poder de una actitud positiva, fallan en lograr el potencial más alto de su matrimonio.

En el campo de los negocios, hace mucho tiempo que se reconoce el poder de una actitud positiva. Considera las actitudes de dos vendedores. Uno de ellos piensa: Estas personas necesitan una aspiradora. Yo tengo la mejor que hay en el mercado, y si se la puedo mostrar, sé que la van a querer. Puedo encontrar una forma de que la compren. El otro vendedor piensa: Estas personas quizá no estén interesadas en comprar una aspiradora. Tienen muchas otras cosas en la mente. Además de eso, no podrían afrontar el gasto de comprar una aunque la quisieran. ¿Cuál de los dos vendedores tiene más posibilidades de tener éxito? En este capítulo quiero ayudarte a desarrollar tu potencial para pensar de forma positiva, el cual te llevará a un gran éxito en tu matrimonio.

Debo confesar que aprendí esta estrategia de un modo muy difícil. En la primera parte de mi matrimonio, pasé mucho tiempo en invierno debido a mis actitudes negativas. Y cuando estaba en pleno invierno, encontraba difícil admitir que mi actitud era parte del problema. Era mucho más fácil echar la culpa al comportamiento de Karolyn por nuestro matrimonio no muy feliz. Hoy admito con rapidez que mi forma de pensar negativa era la culpable. Si estás viviendo en el otoño o en el invierno de tu matrimonio, creo que también tendrás la tendencia de culpar a tu cónyuge, y estás fallando a la hora de reconocer tus propias actitudes negativas. Si quieres librarte de la frialdad y la amargura del invierno, te desafío a descubrir la verdad en este capítulo. Cambiar tu actitud puede ser un catalizador que ponga en movimiento un cambio de estación en tu matrimonio.

Las circunstancias son neutrales, o por lo menos, comunes. Por lo tanto, no es lo que nos sucede a nosotros, sino cómo lo interpretamos (nuestra actitud) lo que marca la diferencia entre el éxito y el



fracaso. Permíteme mostrarte la diferencia entre las vidas de dos parejas: Nina y Luis, y Diego y Sarita.

Nina y Luis llevaban casados doce años cuando experimentaron la muerte de su hijo de nueve. Murió instantáneamente al ser atropellado por un coche mientras salía en bicicleta desde el garaje a la calle. En mi primera conversación con Nina, que ocurrió menos de seis horas después del accidente, descubrí las semillas de la culpa. Ella dijo: «La semana pasada le dije a Luis que debía pasar más tiempo con Andrés, hablándole sobre las normas de seguridad para ir en bicicleta. Si hubiera hablado con él, tal vez esto no habría sucedido».

Más tarde, hablando con Luis, advertí una actitud similar. «Nunca me ha gustado este lugar —afirmó—. Le dije a Nina hace dos años que compráramos una pequeña granja. No me gusta criar a los niños en la ciudad. Es demasiado peligroso. Debí haber escuchado a mi corazón». Dos meses más tarde, en otra conversación, hallé que Luis estaba repitiendo el mismo mensaje. «Ojalá nos hubiéramos mudado a la granja hace dos años. Nina se opuso a esa idea. Dijo que la ciudad era mucho más cómoda. Pero es más importante la vida que la comodidad».

A la semana siguiente me reuní con Nina y me di cuenta de que también había estado repitiendo el mismo mensaje en su mente durante dos meses. «Si Luis hubiera hablado con Andrés acerca de las normas de seguridad, tal vez Andrés estaría aún con nosotros». Nina culpaba a Luis, y Luis culpaba a Nina. No se lo hubieran dicho directamente el uno al otro, pero sus actitudes revelaban la verdad.

Quisiera poder decir que por medio del asesoramiento, Nina y Luis cambiaron sus actitudes y hallaron consuelo y esperanza. La realidad es que en menos de un año estaban separados, y poco tiempo después se divorciaron, creando dolor adicional para sus otros dos hijos de cinco y siete años de edad. Las actitudes negativas los llevaron a un comportamiento negativo, el cual terminó en amargura y divorcio.

Diego y Sarita experimentaron una tragedia similar, pero con resultados muy diferentes. Andrea, su hija de siete años, se ahogó en la piscina del patio trasero mientras ambos padres estaban en la casa. Diego y Sarita estaban planeando unirle a Andrea para nadar, pero ella saltó al agua antes que ellos llegaran. «Era una buena nadadora —dijo Sarita—, y nunca antes había entrado a la piscina sin que nosotros estuviéramos allí. Era una de nuestras reglas. No sé lo que pasó».

Tuve varias sesiones con Sarita y Diego durante los seis meses siguientes. Ni una vez los escuché culparse uno al otro, ni a Andrea. «Estaba actuando como una niña —dijo Sarita, con lágrimas que le corrían por las mejillas—. No hay necesidad de culparla por haber roto la regla de no entrar sola en la piscina. Eso no la va a traer de vuelta». Con mucho dolor, Diego y Sarita hablaron de su sufrimiento, se dieron el uno al otro la libertad de llorar, se abrazaron con ternura y sobrevivieron a la experiencia dolorosa con un matrimonio aun más fuerte.

«Teníamos un buen matrimonio —dijo Diego—, pero la pérdida de Andrea nos ha hecho estar aun más unidos. Sabemos que no la podemos traer de vuelta, pero nos reuniremos con ella. Queremos ser buenos padres para nuestro hijo y confiar el futuro a Dios».

En los años que han transcurrido desde la muerte de Andrea, Diego y Sarita han vivido vidas

fructíferas y productivas. Dios les dio dos hijos más que están criando en un hogar muy edificante.

La diferencia entre las dos parejas fue básicamente la actitud. Ambas estaban profundamente heridas; ambas sufrieron pérdidas trágicas. Una escogió la actitud de culpar, mientras que la otra escogió otra de aceptación y apoyo. La actitud hizo toda la diferencia. «Dios nos dio a Andrea, y la tuvimos durante siete años maravillosos —dijo Diego—. Ella nos trajo mucha alegría y ahora está en la presencia de Dios. Amaba a Jesús. Nosotros la amábamos a ella y sabemos que algún día la veremos de nuevo. Sabemos que no querría que nos sentáramos a afligirnos por su muerte durante los próximos veinte años. Mientras que Dios nos dé vida, queremos ser fieles en amar y cuidar a nuestros otros hijos y en servirle». Mientras Diego trataba de resumir su actitud, Sarita asentía con la cabeza, aprobándolo. Juntos estaban demostrando el poder de una visión positiva en medio de una tragedia.

Una cosmovisión cristiana —es decir, una perspectiva bíblica sobre la vida— hace mucho más fácil a las parejas tener una actitud mental positiva. Tal vez te estés preguntando: «¿Cuál es esta “cosmovisión cristiana” que fomenta tal actitud positiva?». Permíteme mencionar algunas de sus características.

Primero se encuentra el reconocimiento de que cada ser humano está hecho a la imagen de Dios y, por lo tanto, es extremadamente valioso. Segundo, Dios ha dotado a cada persona de dones singulares (incluyendo a las personas discapacitadas mental y físicamente). Tercero, cada persona tiene un papel único que desempeñar en la vida. Cuarto, el matrimonio es idea de Dios, así que el hombre y la mujer están creados de forma única para trabajar en equipo. Cada uno tiene puntos fuertes y puntos débiles. Cada uno debe complementar al otro. Si aprenden a hacer esto, lograrán más de lo que jamás hubieran logrado individualmente. Quinto, la meta del matrimonio es que el marido y la mujer se sirvan voluntariamente uno al otro, ayudándose para alcanzar su potencial para Dios y hacer bien en el mundo. Cuando medito en estas cinco verdades, me siento inclinado a una actitud positiva hacia mi esposa Karolyn. Mi actitud no se basa en su comportamiento, sino en mi creencia de quién es ella y mi papel en su vida.

Al recordar varios inviernos en mi matrimonio, me doy cuenta de que mi actitud durante esos momentos no fue la de mirar de forma positiva a Karolyn; al contrario, me enfocaba en lo que consideraba sus puntos débiles. Me sentía herido o irritado por las cosas que decía o dejaba de decir, por las que hacía o dejaba de hacer, pensaba lo peor en cuanto a ella y la culpaba interiormente por nuestra relación deficiente.

En mi práctica de consejero, desde entonces he descubierto lo común que es esta forma de pensar. Un ejemplo es María, de Kansas City, quien ha estado casada con Bruce veintinueve años. Ella indicó que estaba en un matrimonio en invierno. «No me siento amada y estoy enfadada», dijo.

«¿Cómo llegó a esta estación del matrimonio?», le pregunté.

«Llegamos aquí debido al trabajo de mi marido. Durante gran parte del año, su trabajo le requiere muchas horas. Así que no está en el hogar la mayor parte del día. Durante ese tiempo, me convierto en la cabeza del hogar, cuidando a los hijos y encargándome de las finanzas. Además, él se distancia y no tenemos mucha comunicación. Esto ha sucedido con mucha frecuencia durante nuestros

veintinueve años de matrimonio, y a mí me gustaría parar ese ciclo».

La buena noticia es que María puede detener ese ciclo. Y comienza por cambiar su actitud acerca de su marido. Es obvio que él es un hombre muy trabajador, que mantiene muy bien su hogar. Y, de acuerdo al testimonio de María, nunca le ha sido infiel sexualmente. Estas son características admirables. Pero Bruce no ha suplido las necesidades emocionales de amor y compañerismo de María. Es por eso que ella considera que su matrimonio está en invierno.

Sin darse cuenta, María ha estado saboteando su matrimonio con una actitud negativa. Ha permitido que las emociones de dolor, irritación y sentimientos de negligencia controlen su comportamiento hacia Bruce. Lo ha criticado verbalmente por el tiempo que pasa en su trabajo, a menudo diciéndole cosas como: «Dejas que tu compañía se aproveche de ti. No ganas dinero extra por todas las horas que inviertes. Deberías exigir que te paguen más». En otras ocasiones, se enfoca en la negligencia de su marido hacia sus hijos: «¿Cómo esperas tener una influencia positiva en los niños cuando no pasas tiempo con ellos?». El hecho de que Bruce jugara a la pelota con sus hijos todos los domingos por la tarde y que algunas veces los llevara en sus viajes de negocios no era considerado en las diatribas de María.

La actitud de Bruce también se sentía afectada. «Nunca hago nada bien —dijo él—. No importa lo que haga, nunca es suficiente; así que he dejado de tratar de agradarla. Simplemente no la escucho cuando me da esos largos discursos. Quisiera que nuestros hijos no tuvieran que vivir en un hogar tan negativo». Bruce también se está enfocando en las debilidades de María y pasa por alto los sus puntos fuertes. No piensa en las horas que pasa atendiendo el hogar y ayudando a los hijos con sus tareas escolares, porque lo que ocupa su atención y guía sus pensamientos son los discursos enfadados de su esposa. Todo esto podría cambiar si Bruce y María escogieran una actitud de ganador. Actualmente continúan perpetuando el invierno de su matrimonio por su manera de pensar negativa con respecto al otro.

## CARACTERÍSTICAS DE UNA COSMOVISIÓN CRISTIANA

Cada ser humano está hecho a la imagen de Dios y por lo tanto es extremadamente valioso.

Dios ha dotado a cada persona de dones singulares (incluyendo a las personas discapacitadas mental y físicamente).

Cada persona tiene un papel único que desempeñar en la vida. El matrimonio es idea de Dios.

La intención divina es que el marido y la mujer se complementen uno al otro.

El objetivo del matrimonio es glorificar a Dios sirviendo al cónyuge y ayudándolo a que alcance su potencial dado por Dios.

## CÓMO ROMPER EL CICLO DE NEGATIVIDAD

¿Qué implica escoger una actitud de ganador? Primero, debemos reconocer nuestra forma negativa de pensar. La mayoría tendemos a racionalizar y excusar nuestras actitudes negativas. Decimos: «¿Cómo esperas que reaccione cuando me tratas de esa forma?». O, como dijo una mujer en mi oficina de asesoramiento mientras señalaba a su marido con el dedo: «Sí, tengo una actitud negativa. Y existe una razón para ello. La razón está sentada aquí mismo».

Mientras racionalicemos nuestras actitudes negativas como legítimas, nunca cambiarán. Sin embargo, si estamos cansados del invierno y queremos sentir la esperanza de la primavera de nuevo, debemos reconocer que nuestra forma de pensar negativa tiene que cambiar. Ella guía nuestro comportamiento. Si pensamos negativamente, nos comportaremos de maneras destructivas. Pero si pensamos de forma positiva, nuestras acciones también serán positivas.

El segundo paso hacia una actitud de ganador es identificar las características positivas de tu cónyuge. Te sugiero que hagas una lista. Pídele a Dios que te traiga a la mente todas las cosas positivas de tu cónyuge, y escríbelas. Consigue la ayuda de tus hijos diciendo algo como esto: «Estoy tratando de cambiar mi actitud acerca de tu padre (o madre), e intento identificar algunas de sus cualidades positivas. ¿Me podrías decir las cosas que te gustan de tu padre, las que aprecias y admiras? Quiero hacer una lista». No solo vas a obtener buenos datos de tus hijos, sino que también vas a ejercer una buena influencia en su forma de pensar. Si tu cónyuge ha abusado física o verbalmente de los hijos, tal vez puedas comenzar tu petición diciendo algo como esto: «Sé que te sientes herido por tu padre de muchas formas. Yo también. Pero estoy tratando de cambiar mi actitud y de darle crédito por las contribuciones positivas que ha hecho a nuestras vidas. Necesito tu ayuda».

Con la ayuda de Dios (y de tus hijos), es probable que puedas hacer una lista bastante larga de las cualidades positivas de tu cónyuge. Sin embargo, aunque la lista sea corta, por lo menos tienes algo positivo en lo cual enfocarte. Una señora dijo de su marido: «Debo admitir que silba muy bien. A veces me irrita, pero nunca he escuchado a nadie silbar mejor. Creo que debe haber crecido con la canción “Silba mientras trabajas”, porque eso es lo que hace todo el tiempo».

El tercer paso es enfocarse en esas cualidades positivas. Comienza dándole gracias a Dios por cada una de ellas. Si estás profundamente herido o herida, y quieres hablarle a Dios sobre tus heridas antes de darle gracias, está bien. Tu oración tal vez suene así: «Querido Señor, sabes cómo me trata mi marido (o mujer). Conoces el dolor, las heridas y la ira que siento. Pero te agradezco que él (o ella) no sea malo en todo. Estas son las cosas por las cuales quiero darte gracias. Te agradezco porque él (ella)...».

Repasa tu lista todos los días, dándole gracias a Dios por las cualidades positivas de tu cónyuge. Pídele que cambie tu manera de pensar hacia lo positivo. Dile a tu cónyuge que estás cansado (o cansada) de tus mensajes negativos y condenatorios hacia él o ella; asume que esos discursos negativos no han ayudado a la situación y que es tu intención no decirlos más.

El cuarto paso es pedirle a Dios que te dé una perspectiva bíblica de tu cónyuge. Repasa las cinco características de una cosmovisión cristiana que se encuentran en la página 98 y comienza a darle gracias por esas cinco realidades. Pídele a Dios que te dé una actitud nueva y positiva. Agradécele que tu cónyuge haya sido creado a imagen de Dios, y por lo tanto sea extremadamente valioso. Por los dones únicos que Dios le ha dado. Por el papel único que tiene en el reino de Dios. Porque el

matrimonio fue idea de Dios, y admite que Él te dio el tuyo como una bendición, no una maldición. Agradécele a Dios por la oportunidad de servir a tu cónyuge y poder ayudar para que se cumpla más de su potencial en el reino de Dios.

Comienza a expresar apreciación verbal a tu cónyuge por las cosas positivas que veas. Asígnate una meta, como un cumplido por semana durante el primer mes, luego dos por semana el segundo mes, y entonces tres por semana el tercer mes, y así sucesivamente hasta que llegues a un cumplido por día. En la sabiduría de la literatura de la Biblia leemos estas palabras: «La lengua puede traer vida o muerte» (Proverbios 18:21). Puedes darle nueva vida a tu matrimonio cuando comienzas a expresar apreciación verbal a tu cónyuge. Cuando reemplazas las censuras y las críticas con palabras de aprobación, algo dentro de tu cónyuge comenzará a cambiar hacia ti. Con el tiempo, él o ella empezarán a pensar en ti de manera más positiva, a eso seguirá un comportamiento más proactivo. Esto no es manipulación; sino el resultado natural de sentirse apreciado.

Puedo escuchar a algunos lectores decir: «Pero ¿qué me dices del comportamiento negativo de mi cónyuge? Mi actitud no va a cambiar eso». Tal vez no de inmediato, pero una actitud positiva de tu parte pondrá en marcha la dinámica emocional que crea una atmósfera en la cual el comportamiento de tu cónyuge puede cambiar para mejorar. Dicho de forma simple, una actitud positiva expresada en afirmaciones positivas tiende a crear una respuesta positiva. El hielo del invierno comienza a derretirse y nace la esperanza de la primavera. Esto no es psicología ni teología profunda, es simple sentido común. Escoge una actitud de ganador y es más probable que ganes. Declárate a ti mismo que puedes ser un marido o una mujer mejor y llegarás a serlo. Declara que tu cónyuge puede hacer cambios positivos y él o ella los hará. Declara que con la ayuda de Dios verás la primavera de nuevo y tendrás muchas más probabilidades de verla.

Escoger una actitud de ganador da resultado en las cuatro estaciones del matrimonio. Si tu matrimonio está en invierno, puedes llevarlo por el camino hacia la primavera. En un matrimonio en otoño, escoger enfocarse en las cualidades positivas de tu cónyuge puede volver a abrir las líneas de comunicación y evitar que tu matrimonio se deslice al invierno. En un matrimonio que está en la primavera o el verano, adoptar una actitud positiva hará que tu relación prospere más y te ayudará a establecer un clima más cálido en tu matrimonio.

## CÓMO ROMPER EL CICLO DE LA NEGATIVIDAD

Asume tu forma de pensar negativa. Identifica y haz una lista de las cualidades positivas de tu cónyuge.

Aprende a enfocarte en las cualidades positivas de tu cónyuge.

Pídele a Dios que te dé una perspectiva bíblica de tu cónyuge.

Expresa la apreciación de tu cónyuge de forma verbal.

Otra forma de traer la primavera y el verano a tu matrimonio se describe en la estrategia 3.



## ESTRATEGIA 3

### Aprende a hablar el lenguaje del amor de tu cónyuge

Un día estaba en la cola para pagar de un supermercado cuando miré al estante de las revistas. De las veinte que se exhibían allí, diecisiete tenían la palabra amor por lo menos una vez en la portada. Un sábado noche, mientras conducía mi coche desde el aeropuerto hacia mi casa, encendí la radio y sintonicé la emisora de música folk (no hay nada como la música folk para mantenerse despierto cuando se está conduciendo de noche). El locutor había puesto «doce canciones seguidas sin interrupciones». De las doce, diez se enfocaban en el amor.

Si uno ve las telenovelas diurnas o la televisión a la hora de más audiencia, o se fija en las estadísticas de venta de novelas románticas, tendrá toda la evidencia que necesita para ver que la cultura occidental está obsesionada con el amor. Y, sin embargo, a pesar de que se habla tanto de ello, la realidad es que miles de niños se acuestan todas las noches sintiendo que sus padres no los aman, y miles de maridos y mujeres se acuestan sintiendo que su cónyuge no los quiere. Nuestra cultura es muy ignorante en cuanto a la verdadera naturaleza del amor y a sus efectos en las relaciones humanas. Y sin embargo, nada tiene tanto potencial para cambiar la estación de tu matrimonio como aprender la verdad acerca del amor.

Parte del problema es que a veces usamos la palabra amor en sentido ambiguo. En Estados Unidos es común usarla para decir que algo nos gusta mucho, cuando en realidad la palabra debería ser otra. ¿Debería extrañarnos, entonces, que cuando un marido le dice a su mujer: «Te amo, cariño» ella no esté segura de cómo interpretar esa declaración?

En este capítulo no voy a desafiar el sentido informal en que nuestra sociedad emplea la palabra amor. En cambio, me voy a enfocar en la importancia de amar como una necesidad humana esencial. Ya sea que tengamos estudios o no, por instinto sabemos que los niños necesitan sentirse amados. Me gusta describir a cada niño como alguien que tiene un tanque o depósito emocional de amor. Cuando su tanque está lleno —es decir, cuando siente que sus padres lo aman—, el niño crece de forma normal y se adapta bien. Pero cuando su tanque de amor está vacío, crece con muchas luchas internas. Durante los años de la adolescencia, estos niños irán buscando amor, normalmente en los lugares equivocados. Mucho del mal comportamiento entre los niños y los adolescentes proviene de un tanque de amor vacío.

Lo mismo es cierto en los adultos. Casado o soltero, cada adulto tiene un tanque emocional de amor. Cuando sentimos que la gente importante en nuestra vida nos ama, la vida es hermosa. Cuando nuestro tanque está vacío, luchamos emocionalmente. Mucho del mal comportamiento entre los

adultos surge de un tanque de amor vacío.

Para los casados, la persona que más queremos que nos ame es nuestro cónyuge. Si sentimos que nos ama, el mundo se ve brillante. Pero si nuestro tanque de amor está vacío, el mundo comienza a parecer más bien oscuro. El éxito en los negocios, en los estudios o en los deportes no satisfará el anhelo del corazón humano por amor emocional. Cuando el amor emocional se evapora, los matrimonios se deslizan al otoño y luego al invierno. Por el contrario, cuando el amor emocional es reavivado, las cálidas brisas de la primavera y el verano retornan a la unión. En este capítulo quiero enfocarme en la naturaleza del amor emocional en relación con el matrimonio. Lo que estás a punto de leer tiene el potencial de cambiar el clima emocional de tu matrimonio.

Todo comienza con «los estremecimientos». En el curso normal de la vida, conocemos a alguien que nos llama la atención. Hay algo en la forma en que lo vemos, en cómo habla o actúa, que nos proporciona un estremecimiento cálido por dentro. Estos estremecimientos son los que motivan a las personas a salir juntas. Algunas veces, en la primera cita, lo perdemos. Nos damos cuenta de algo intolerable acerca de la otra persona y el estremecimiento desaparece. Pero con otras, cada vez que nos reunimos con ellas, el estremecimiento se hace más y más intenso. Finalmente, nos encontramos emocionalmente obsesionados. Estamos bien seguros de que es la persona más maravillosa que jamás hemos conocido. Todos los demás verán los defectos, pero nosotros no. Nuestros padres pueden decir: «¿Has considerado que no ha tenido un trabajo fijo en los últimos cinco años?». Pero nosotros responderemos: «No seas injusto. Está esperando la oportunidad correcta». Nuestros amigos tal vez nos pregunten: «¿Has considerado que ha estado casada cinco veces?». Pero nosotros responderemos: «Esos hombres no eran buenas personas. Ella merece ser feliz, y yo voy a hacerla feliz».

Esta etapa de una relación romántica se puede describir mejor diciendo que es obsesión emocional. No podemos sacarnos de la mente a la otra persona. Nos acostamos pensando en él o ella, y nos levantamos del mismo modo. Todo el día nos preguntamos qué estará haciendo. Hablar con esa persona es el evento principal del día, y queremos pasar tanto tiempo con ella como sea posible. Esta obsesión lleva a pensamientos irracionales tales como:

Nunca seré feliz a menos que estemos juntos para siempre. Nada más en la vida tiene importancia. En este estado del amor, las diferencias o se reducen o se niegan. Todo lo que sabemos es que somos felices, nunca lo fuimos tanto, y tenemos la intención de serlo por el resto de nuestra vida.

Esta etapa eufórica del amor no requiere mucho esfuerzo. Somos arrastrados por un río de emociones positivas. Estamos dispuestos a hacer casi cualquier cosa para el beneficio de la otra persona. Es durante este tiempo de obsesión emocional que la mayoría de las personas se casan. Anticipan que continuarán con estos sentimientos eufóricos el uno por el otro para siempre. Fallan al entender que la obsesión emocional es la etapa inicial del amor romántico.

Las investigaciones indican que la duración media de esta euforia inicial es dos años.<sup>1</sup> Cuando nos bajamos de esta exaltación emocional, debemos hacer la transición a la siguiente etapa del amor, la cual es mucho más intencionada y requiere el esfuerzo consciente de suplir las necesidades emocionales de la otra persona. Muchas parejas fallan al hacer esta transición. En cambio, si sienten los «estremecimientos» por otro diferente, se divorcian y se vuelven a casar, repitiendo el ciclo con



otro cónyuge. El sesenta por ciento de las personas que se casan de nuevo experimentarán un segundo divorcio. Y si se arriesgan a intentarlo de nuevo, el promedio de divorcio para los que se casan por tercera vez es del setenta y cinco por ciento.

La importancia de aprender a hacer la transición de la etapa obsesiva a la intencional del amor debería ser obvia. Solo porque permanezcamos en una relación no quiere decir que el amor emocional vaya a continuar fluyendo. La segunda etapa del amor es en realidad diferente de la primera. Los sentimientos obsesivos que teníamos el uno por el otro comienzan a desvanecerse, y reconocemos otros logros importantes en la vida además de concentrarnos en la otra persona. Las ilusiones de perfección se evaporan, y las palabras de nuestros padres y nuestros amigos nos vuelven a la mente: «No ha tenido un trabajo fijo en cinco años». «Ha estado casada cinco veces».

Comenzamos a preguntarnos cómo pudimos estar tan ciegos a la realidad. Las diferencias de personalidad, intereses y estilos de vida se hacen obvias, mientras que antes apenas las notábamos. La euforia que nos guió a ponernos primero el uno al otro, y a enfocarnos en el bienestar mutuo, ahora se ha disipado, y comenzamos a enfocarnos en nosotros mismos y a darnos cuenta de que nuestro cónyuge ya no supe nuestras necesidades. Comenzamos a pedir —y luego a exigir— cosas de nuestro cónyuge, y cuando él o ella rehúsa cumplirlas, nos retraemos o respondemos con ira. Nuestra ira o retraimiento aleja a nuestro compañero más y hace más difícil que nos exprese su amor.

¿Puede una relación tan empañada volver a nacer? La respuesta es sí, si las parejas toman conciencia de la naturaleza del amor y aprenden a expresarlo en un lenguaje que su compañero o compañera pueda entender. No es suficiente tener buenas intenciones. También tenemos que aprender a suplir las necesidades emocionales de amor de nuestro cónyuge. Cada persona es diferente. Lo que hace que una persona se sienta amada no necesariamente hará que otra se sienta correspondida. Por naturaleza, tendemos a expresar amor a otros en la forma en que quisiéramos que nos lo expresaran a nosotros. Cuando nuestro cónyuge no responde de forma positiva, nos sentimos frustrados. El problema no es que nuestro amor no sea sincero; es que estamos hablando la clase equivocada de lenguaje amoroso. Si hablamos nuestro propio lenguaje amoroso pero no el de nuestro cónyuge, fallaremos al comunicarnos.

A menudo me piden que explique la popularidad de mi libro *Los cinco lenguajes del amor*, del cual se han vendido más de tres millones de ejemplares y ha sido traducido a treinta y dos idiomas en todo el mundo. Creo que el libro ha tenido éxito porque ha ayudado a la gente a hacer la transición del amor obsesivo al intencional; ha enseñado a la gente a descubrir y a hablar el lenguaje amoroso de su cónyuge, y así mantener el amor emocional vivo en su relación. En lo que queda de este capítulo, quiero ofrecerte un breve resumen de los cinco lenguajes del amor. Sin importar en qué estación se encuentre tu matrimonio ahora, si aprendes a hablar el lenguaje amoroso de tu cónyuge mejorarás tu comunicación, llenarás el tanque de amor de tu pareja, y fortalecerás tu relación. Si tu matrimonio se encuentra en otoño o invierno, aprender a hablar el lenguaje amoroso de tu cónyuge puede ser la clave que haga que tu unión dé un giro y avance hacia la primavera y el verano.

## LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

Después de treinta años siendo consejero matrimonial, estoy convencido de que hay cinco lenguajes básicos de amor, cinco maneras de expresar amor emocionalmente. Cada persona tiene un lenguaje

amoroso principal que debemos aprender a hablar si queremos que esa persona se sienta amada.[2](#)

## Palabras de aprobación

Una vez, cuando estábamos visitando a nuestra hija, nuestro yerno y nuestros dos nietos, nuestro yerno sacó la basura después de la cena. Cuando entró al cuarto en el que estábamos hablando con nuestra hija, ella lo miró y le dijo: «John, gracias por sacar la basura». Dentro de mí dije: «Sí», porque sé el poder que tiene ser apreciado. No te puedo decir la cantidad de hombres y mujeres que han llegado a mi oficina en los últimos treinta años y me han dicho: «Trabajo duro todos los días, y sin embargo mi cónyuge actúa como si no hubiera hecho nada. Nunca recibo una sola palabra de agradecimiento». Si el lenguaje principal de tu cónyuge es con palabras de afirmación, tus expresiones verbales de aprecio y agradecimiento caerán como lluvia en tierra seca. Antes de lo que crees, verás nueva vida floreciendo en tu matrimonio a medida que tu cónyuge responde a tus palabras de amor.

## Actos de servicio

¿Recuerdas el antiguo adagio que dice: «Las acciones hablan más fuerte que las palabras»? Para algunas personas, eso es especialmente cierto en lo referente al amor. Si los actos de servicio son el lenguaje del amor principal de tu cónyuge, nada le hablará más profundamente a él o ella que su manifestación. Linda, que lleva casada quince años, vino a mi oficina un día porque estaba frustrada con su matrimonio. Observe lo que dijo: «No entiendo a David. Todos los días me dice que me ama, pero nunca hace nada para ayudarme. Simplemente se sienta en el sofá a ver la televisión mientras yo lavo los platos, y el pensamiento de ayudarme nunca se le pasa por la mente. Estoy cansada de escuchar “Te quiero”. Si me quisiera, haría algo para ayudarme».

El lenguaje del amor principal de Linda lo constituyen los actos de servicio (no las palabras de afirmación), y aunque su marido, David, la amaba, nunca había aprendido a expresarle su amor de una manera que la hiciera sentir amada. Sin embargo, cuando David y yo hablamos, y él leyó el libro Los cinco lenguajes del amor, se dio cuenta de lo que tenía que hacer y comenzó a hablar el lenguaje del amor de Linda. En menos de un mes, el tanque de amor de ella comenzó a llenarse, y su matrimonio salió del invierno hacia la primavera. La siguiente vez que hablé con Linda, me dijo: «Es maravilloso, ojalá hubiera venido a asesorarme diez años antes. Nunca supe nada sobre los cinco lenguajes del amor. Lo que sabía era que no me sentía amada».

## Recibir regalos

A través de la historia humana, en todas las sociedades, obsequiar regalos ha sido percibido como una expresión de amor. Es universal, porque hay algo dentro de la psique humana que dice que si amas a alguien, le darás un regalo. Lo que mucha gente no entiende es que para algunas personas, recibir regalos es su lenguaje del amor principal. Es lo que hace que se sientan más profundamente amadas. Si estás casado con alguien cuyo lenguaje del amor principal es dar regalos, harás que tu cónyuge se sienta amado y apreciado si le das regalos en su cumpleaños, en las fiestas, los aniversarios y en días en que no hay ninguna ocasión para ofrecerlos. No es necesario que los regalos sean caros o elaborados; lo que cuenta es que te hayas acordado. Aun cosas tan simples como una tarjeta hecha por ti o unas pocas flores bonitas comunicarán tu amor a tu cónyuge. Las cosas

pequeñas significan mucho para una persona cuyo lenguaje principal del amor es recibir regalos.

## Tiempo de dedicación a la persona

Si el lenguaje del amor de tu cónyuge es el tiempo en que le dedicas atención completa, darle esta clase de tiempo es la mejor manera de demostrarle amor. Algunos hombres se jactan de que pueden leer una revista, ver la televisión y escuchar a su mujer al mismo tiempo. Esta es una cualidad admirable, pero no está hablando el lenguaje del amor del tiempo dedicado. Debes apagar el televisor, dejar la revista, mirar a tu cónyuge a los ojos y escuchar y participar. Para tu cónyuge, veinte minutos de atención completa —escuchar y conversar— es como volverle a llenar su tanque de amor durante veinte minutos.

Hombres, si de verdad queréis causarle buena impresión a vuestras mujeres, la próxima vez que ella entre en el salón cuando estáis viendo un partido, quitadle el sonido al televisor, y no apartéis vuestros ojos de ella mientras se encuentre en el cuarto. Si tu esposa entabla una conversación contigo, apaga el televisor y préstale toda tu atención. Te anotarás mil puntos, y el tanque de amor de ella rebosará.

## El contacto físico

Hace mucho que todos conocemos el poder emocional del contacto físico. Es por eso que tomamos en brazos a los bebés y los acariciamos con ternura. Mucho antes de que un bebé entienda el significado de la palabra amor, se siente amado por el toque físico. Los niños se desarrollan mejor con abrazos frecuentes. En el matrimonio, el lenguaje del contacto físico incluye todo, desde poner tu mano en el hombro de tu cónyuge al pasar por su lado, tocarle la pierna mientras viajáis en coche juntos y tomaros de las manos mientras camináis, e incluso besaros, abrazaros y mantener una relación sexual. Si el contacto físico es el lenguaje principal de tu cónyuge, nada comunica el amor con más claridad que el hecho de que tomes la iniciativa, extiendas tus manos y le toques.

## CÓMO DESCUBRIR EL LENGUAJE DEL AMOR DE TU CÓNYUGE

Si la clave para suplir la necesidad de tu cónyuge de amor emocional es aprender a hablar su lenguaje del amor, ¿cómo puedes descubrir cuál es? Es simple. Escucha las quejas de tu cónyuge. A continuación te presento cinco quejas y el lenguaje del amor que revela cada una:

«¿Quieres decir que no me has traído nada? ¿No me echaste de menos mientras estabas fuera?» (Recibir regalos).

«Ya no pasamos tiempo juntos. Somos como dos barcos que pasan uno al lado del otro en la oscuridad» (Tiempo dedicado con exclusividad).

«No creo que quisieras tocarme si yo no lo iniciara» (Contacto físico).

«Nunca hago nada bien. Todo lo que haces es criticarme. Nunca te puedo complacer» (Palabras de afirmación).

«Si me amaras, harías algo en casa. Nunca levantas ni un dedo para ayudar» (Actos de servicio).

Por lo general, cuando nuestro cónyuge se queja, nos irritamos. Pero en realidad nos está dando una valiosa información. A menudo, las quejas revelan la clave del anhelo profundo de amor emocional de nuestro cónyuge. Si aprendemos su lenguaje principal del amor —y lo hablamos— tendremos un marido o una mujer más feliz y un matrimonio mejor.

Pero ¿qué sucede si el lenguaje principal de tu cónyuge es algo que no te resulta fácil hacer? ¿Qué sucede si no eres una persona cariñosa, pero el lenguaje principal de tu cónyuge es el contacto físico? La respuesta es simple, aunque tal vez no sea fácil: aprende a hablar un nuevo lenguaje del amor tratando de hablarlo. Al principio puede parecer muy difícil, pero la segunda vez será más fácil, y la tercera aun más. Finalmente, puedes llegar a ser experto en hablar el lenguaje del amor de tu cónyuge; y si él o ella corresponde hablando el tuyo, ambos mantendréis vivo para siempre el amor emocional en vuestro matrimonio.

Mis archivos están llenos de cartas de personas que me dicen que aprender a hablar el lenguaje del amor principal de su cónyuge cambió totalmente su matrimonio. Por ejemplo, Ricardo, un camionero de treinta y tres años que había estado casado doce, escribió: «Tenemos un matrimonio mucho mejor que nunca. Mi esposa compró los casetes de Los cinco lenguajes del amor para que yo los pudiera escuchar mientras conduzco mi camión. Estábamos en el invierno de nuestro matrimonio. Después de descubrir su lenguaje del amor, ella me ayudó a entender por qué decía que no la amaba. Yo sabía que la amaba, y se lo decía siempre. El problema era que el lenguaje de amor de mi esposa son los actos de servicio, y nunca hice nada para ayudarla con las tareas de casa. Creo que seguí el ejemplo de mi padre, aunque mis padres nunca tuvieron un matrimonio muy bueno. Ahora trato de hacer cosas por mi mujer cuando estoy en casa. Eso ha marcado una gran diferencia en nuestro matrimonio».

Brenda, la esposa de Ricardo, escribió: «Enfrentamos problemas muy serios y hablábamos de separarnos. Tengo una amiga que me prestó su ejemplar de Los cinco lenguajes del amor. Entonces Ricardo y yo comenzamos a hablar sobre nuestra relación. Aprendí que su lenguaje del amor de son palabras de afirmación. Y lo había estado criticando porque no sentía que me amaba, pero todo ese tiempo lo hacía sentir peor sin saberlo. Ahora él habla mi lenguaje y yo hablo el de él. Fuimos de una estación muy invernal a una de primavera o verano». Entender el lenguaje principal de amor de tu cónyuge —y aprender a hablarlo— puede hacer un mundo de diferencia en tu matrimonio.

¿Qué sucede si tu cónyuge no está dispuesto a leer un libro sobre el matrimonio o a hablar sobre vuestra relación? Esto es a menudo lo que sucede con los matrimonios que se encuentran en otoño o invierno. Uno de los cónyuges está tan preocupado con el matrimonio que lee un libro, asiste a un seminario o va a un consejero, mientras que el otro no está dispuesto a hacer nada. Aquí es donde el amor incondicional es extremadamente importante. Es fácil amar a tu cónyuge cuando él o ella te ama. Es fácil decirle palabras amables cuando te trata con amabilidad. Pero aun cuando tu cónyuge no esté dispuesto a hablar o a cooperar, el amor incondicional quiere decir que tú escoges amar a tu pareja.

Aunque el amor incondicional es difícil, es la clase de amor que Dios siente por nosotros. Romanos 5:8 dice que Dios nos amó «cuando todavía éramos pecadores», y envió a Cristo a morir por nosotros. La Biblia también dice que nosotros amamos a Dios «porque Él nos amó primero» (1 Juan

4:19). Por lo tanto, cuando escoges amar a tu cónyuge incondicionalmente, estás siguiendo el ejemplo de Dios. Y si le pides a Dios, Él te dará la capacidad de hacerlo.

En Romanos 5:5, el apóstol Pablo afirma: «Dios nos ha dado el Espíritu Santo para llenar nuestro corazón con su amor». De igual manera, cuando derramas tu amor hablando el lenguaje del amor de tu cónyuge, estás haciendo lo más poderoso que puedes hacer. Tu cónyuge necesita con desesperación tu amor. A medida que su tanque de amor comience a llenarse, existe una gran probabilidad de que él o ella empiece a actuar de la misma forma. Un tanque de amor lleno crea una atmósfera en la cual tu cónyuge y tú podéis hablar con facilidad acerca de vuestras diferencias y negociar las soluciones a vuestros conflictos. He visto a muchos hombres y mujeres duros derretirse cuando comenzaron a recibir amor en su propio lenguaje. El amor es el arma más poderosa para hacer el bien en el mundo. Puede descongelar los inviernos más fríos y traer las flores de la primavera a tu matrimonio.



## ESTRATEGIA 4

### Desarrolla el maravilloso poder de escuchar con empatía

La habilidad de hablar y la de escuchar son dos de los dones más profundos que Dios le ha dado a la humanidad. Los animales no se sientan alrededor de una fogata y recuerdan lo que sucedió hace cinco años, ni hablan de lo que esperan que suceda en el futuro. Pero la gente sí. La comunicación oral es el fundamento de toda la cultura humana. Las habilidades de hablar y de escuchar nos permiten pasar ideas de una mente a otra.

De igual manera, en un matrimonio nada es más fundamental que hablar y escuchar. Esta simple transacción es el vehículo que permite que las parejas procesen la vida juntos como compañeros. La comunicación sincera es el nervio que mantiene a las parejas en la primavera o el verano. Por el contrario, la falta de comunicación es lo que trae el otoño o el invierno.

Hablar y escuchar, parece muy simple. Así que, ¿por qué cuando a personas divorciadas se les preguntó en una encuesta la razón de que su matrimonio hubiera fracasado, el ochenta y ocho por ciento dijeron: «Mala comunicación»?

¿Podrían haberse redimido y restaurado esos matrimonios? Yo creo que la respuesta es afirmativa; siempre y cuando las parejas hubieran aprendido algunos patrones positivos de comunicación. La clave para mejorar la comunicación con el cónyuge radica en desarrollar el poder de escuchar con empatía. Empatía quiere decir entrar en el mundo de la otra persona, caminar en sus zapatos y verlo todo desde su perspectiva. Un marido que siente empatía busca entender lo que está experimentando su mujer: sus pensamientos, sentimientos y deseos. Y lo mismo ocurre con la esposa que tiene empatía hacia su marido. Busca entender sus sueños, esperanzas y temores. Escuchar con empatía alienta a otras personas a hablar, porque saben que serán oídas.

Desdichadamente, por naturaleza tendemos a escuchar juzgando. Evaluamos lo que dice la otra persona basándonos en nuestra propia perspectiva de la situación, y respondemos pronunciando nuestro juicio. La forma de escuchar que juzga tiende a detener el flujo de la comunicación, ¡y nos preguntamos por qué nuestro cónyuge ya no habla! Cuando fallamos en el arte de escuchar con empatía, sabotamos la intimidad, que es precisamente lo que queremos con tanta desesperación.

El objetivo de este capítulo es ayudarte a aprender cómo promover la comunicación positiva escuchando con empatía. Esto puede requerir un cambio radical en la forma en que conversas con tu cónyuge. Ciertamente, requerirá esfuerzo y práctica, pero las recompensas serán tremendamente positivas. Para la mayoría de nosotros, escuchar con empatía requiere un cambio significativo de

actitud. Debemos cambiar de escuchar con egoísmo (ver la conversación a través de nuestros propios ojos) a escuchar con empatía (verla a través de los ojos de nuestro cónyuge). La meta de oír con empatía es ver el mundo desde la perspectiva de tu cónyuge, y por lo tanto entender qué es lo que él o ella está experimentando en su interior, tanto las percepciones como los sentimientos. Esto es importante: nunca entenderás a tu cónyuge si te limitas a oír las percepciones, pensamientos, opiniones y deseos. También debes entender los sentimientos que se encuentran tras los pensamientos.

El marido que dice: «Creo que voy a dejar de ir a la iglesia», y la esposa que le responde: «¿Por qué lo vas a hacer? Eso no va a ayudar en nada», han tenido un diálogo breve, pero muy poco entendimiento. Por otro lado, si la esposa responde: «¿Qué es lo que te hace decir eso?», y el marido responde: «Me siento cansado de escuchar los mismos sermones condenatorios todos los domingos», están en camino a entenderse. Si continúan este proceso de escuchar con empatía, es muy posible que lleguen a entenderse el uno al otro.

Tal vez estés pensando: Sería feliz escuchando a mi cónyuge y tratando de entenderlo, si alguna vez dijera algo. Si tu cónyuge no se está comunicando, te garantizo que hay una razón —o varias— para ese silencio. Tal vez a tu marido no lo animaron a hablar cuando era niño. Es posible que sus ideas no fueran tomadas en cuenta o sus padres las pasaran por alto, de modo que desarrolló la actitud de «¿Por qué hablar? Nadie está escuchando». Tal vez tu mujer ha estado tratando de comunicar sus pensamientos y opiniones, pero se ha sentido rechazada o condenada. Por lo tanto, razona así: ¿Quién quiere ser rechazado? Lo más fácil es mantener la boca cerrada.

Por otro lado, puede ser simplemente un asunto de personalidad. En mi práctica de consejero, he identificado dos tipos diferentes de personalidad cuando se trata de hablar: personas «Mar Muerto» y personas «Arroyos Burbujeantes». Con una personalidad Mar Muerto, la información fluye hacia adentro, pero nada sale jamás. Se pueden comparar con el Mar Muerto de Israel, que no tiene ninguna salida, sino que recibe y guarda el agua que le llega del río Jordán. Las personas Mar Muerto reciben pensamientos, sentimientos y experiencias todo el día, y son perfectamente felices si no hablan de ellos. Si preguntas a estas personas: «¿Te pasa algo malo? ¿Por qué no hablas?», su respuesta típica será: «No me pasa nada. ¿Qué es lo que te hace pensar que me pasa algo malo?». Para las personas Mar Muerto, es perfectamente natural no hablar.

El tipo de personalidad contrastante es el Arroyo Burbujeante. Cualquier cosa que vean o escuchen, les hace hablar sobre ello. Si no hay nadie en casa que los oiga, llamarán por teléfono a alguien y le dirán: «¿Sabes lo que acabo de ver?», «¿Sabes lo que acabo de escuchar?». No tienen depósito de reserva.

Por lo general, estas dos personalidades se casan. Los Arroyos Burbujeantes se sienten atraídos por las personas Mar Muerto, porque escuchan muy bien. Estos se sienten cómodos con aquellos porque no se perciben presionados a hablar. Las buenas noticias son que un Mar Muerto puede aprender a hablar y un Arroyo Burbujeante puede aprender a «reducir el flujo». La comunicación eficaz es una elección.

Escuchar con empatía animará a un cónyuge Mar Muerto a hablar, porque crea una atmósfera de verdadero interés en lo que él o ella está diciendo. Si se han desarrollado sentimientos negativos

debido a la forma en que fueron tratados cuando eran niños o en el matrimonio, escuchar con empatía tiende a traer sanidad. En efecto, la manera más rápida de tratar constructivamente con sentimientos negativos es hacer que la persona se sienta escuchada y comprendida.

Otra pregunta que me formulan con frecuencia es: «¿Cómo puedo oír con empatía cuando las palabras de mi cónyuge son críticas y duras?». De nuevo, la respuesta radica en entender lo que yace detrás de este tipo de palabras. Por lo general, un cónyuge que habla de forma crítica lo hace desde un corazón lleno de dolor e irritación por maltratos previos. Todos somos humanos y tendemos a ponernos a la defensiva cuando nuestro amor propio es amenazado. Pero debido a que escuchar con empatía incorpora los sentimientos y las percepciones, es el medio más eficaz de ayudar a la gente a procesar sus heridas; lo cual es una de las destrezas más relevantes de un consejero eficiente. No estoy sugiriendo que te conviertas en consejero de tu cónyuge. Lo que sugiero es que si aprendes el arte de escuchar con empatía, puedes ser parte de la solución más que del problema. Escuchar con empatía también es una herramienta eficaz para edificar el amor propio de tu cónyuge. Cuando se tiene un amor propio saludable, se está menos a la defensiva.

Aunque tu cónyuge tenga algunos patrones disfuncionales de comunicación, escuchar con empatía tiene el potencial de crear un clima en el cual esos patrones pueden ser descubiertos y cambiados. Por otro lado, escuchar juzgando simplemente perpetúa el problema. Es por eso que tantas parejas llegan al punto de decir: «Simplemente, no nos podemos comunicar, ¿así que para qué intentarlo?». El otoño se convierte en invierno, y el invierno a menudo termina en divorcio. Repito mi convicción: muchos de esos divorcios podrían haberse evitado si uno de los cónyuges hubiera aprendido el maravilloso poder de escuchar con empatía.

## APRENDE A ESCUCHAR CON EMPATÍA

Las personas que escuchan con empatía enfocan todas las conversaciones con la actitud de tratar de entender a su interlocutor. «Quiero saber lo que está sucediendo en la mente y el corazón de mi cónyuge». «Quiero entrar en sus alegrías y dolores». Tales niveles de comprensión son fundamentales si quieres tener un matrimonio que disfrute de intimidad.

Una de las características de escuchar con empatía es desarrollar una actitud comprensiva genuina. No es algo pequeño, y a la mayoría de nosotros no nos resultará fácil. El psicólogo Paul Tournier lo expresó bien cuando dijo: «Cada uno habla principalmente para exponer sus propias ideas.... Muy pocos cambios de puntos de vista manifiestan un deseo verdadero de entender a la otra persona».<sup>1</sup>

Por naturaleza, todos somos egocéntricos. El mundo gira alrededor de mí. La forma en que yo pienso y me siento es lo más importante. Cuando decidimos desarrollar una actitud de empatía, y buscar con sinceridad entender los pensamientos y sentimientos de otra persona damos un enorme paso de madurez. El apóstol Pedro desafía a los hombres en particular cuando les escribe como cónyuges: «De la misma manera, ustedes maridos, tienen que honrar a sus esposas. Cada uno viva con su esposa y trátela con entendimiento» (1 Pedro 3:7). Según Proverbios 18:2, la vida egocéntrica es necesidad: «A los necios no les interesa tener entendimiento; sólo quieren expresar sus propias opiniones». Por lo tanto, cuando le pedimos a Dios que nos ayude a cambiar nuestra actitud, a darnos un deseo sincero de comprender a nuestro cónyuge, estamos mostrando señales de sabiduría.



Otro aspecto importante de escuchar con empatía es decidir no juzgar las ideas de tu cónyuge. Aquí de nuevo tal vez necesitemos cambiar radicalmente nuestra manera de pensar. Después de todo, tenemos opiniones de casi todas las cosas, y estamos convencidos de que nuestra perspectiva es correcta. De otra forma, habríamos cambiado nuestras opiniones, ¿no es verdad? Pero cuando decimos: «Las cosas son tal cual yo las veo», fallamos en reconocer que nuestro cónyuge piensa lo mismo respecto a sus propias opiniones. Debido a que ambos somos egocéntricos, a menudo tenemos diferentes opiniones sobre la misma situación. Eso es simplemente parte de ser humanos y de estar casados. Los cónyuges a menudo ven las cosas de formas muy diferentes.

Si escucho a mi esposa con la perspectiva de «hacerla cambiar», nunca la entenderé, y la mayoría de nuestras conversaciones van a terminar en discusiones sin ninguna solución, dejándonos como enemigos más que como amigos; oponentes en lugar de compañeros del mismo equipo.

Es esta inclinación a juzgar la que sabotea diariamente las conversaciones de miles de parejas. Cuando una mujer dice: «Creo que voy a tener que dejar mi trabajo», y el marido le responde: «No puedes dejar tu trabajo. No podremos cubrir los gastos sin tu sueldo. Y recuerda que fuiste tú la que quiso esta casa», están o de camino a una discusión intensa o a retraerse y sufrir en silencio, cada uno culpando al otro por la frialdad del invierno que se asienta sobre su matrimonio. Pero qué diferente sería la conversación si el marido no emitiera juicio, y en cambio respondiera a su esposa, diciéndole: «Me parece que has tenido un día muy difícil en el trabajo. ¿Quieres hablar sobre ello?». Él abre la posibilidad de comprender a su mujer. Y cuando ella se siente entendida, juntos pueden tomar una decisión sabia acerca del trabajo de ella. Lo que permite que la conversación continúe es no emitir juicio.

La tercera característica de escuchar con empatía es la más importante, pero también la más difícil: darle apoyo moral a tu cónyuge, aun cuando no estés de acuerdo con sus ideas. ¿Cómo se hace esto? Diciéndole palabras de aprobación por haber compartido sus ideas y sentimientos. En otras palabras, le expresas tu aprecio por la sinceridad de ser franco y honesto.

Dar apoyo moral es un paso grande que va más allá de simplemente no juzgar. Cuando apruebas a tu cónyuge verbalmente, le das la libertad de tener ideas que difieren de las tuyas, y de tener sentimientos que tú no tendría en una situación similar.

Tu apoyo podría verbalizarse en declaraciones parecidas a las siguientes: «Aprecio que compartas tus ideas y sentimientos conmigo. Ahora puedo entender por qué te sientes tan herido (o herida). Si yo estuviera en tu lugar, seguro que me sentiría igual. Quiero que sepas que te amo mucho y que me duele verte sufrir, pero por lo menos ahora puedo entender lo que sientes por dentro. Aprecio tu franqueza conmigo. Obviamente, todo esto me afecta, y tengo mis ideas y sentimientos al respecto. No estoy seguro de poder ponerlos en palabras, pero estoy dispuesto a tratar de escucharlos cuando quieras. Pero, por favor, ten la seguridad de que estoy contigo. Te amo, y quiero hacer todo lo que pueda para ayudarte».

Un cónyuge que escucha estas palabras de aprobación puede o no estar listo para recibir de inmediato la perspectiva del otro, pero sentirá la comprensión y la afirmación. Nada es más importante que la aprobación para crear una atmósfera en la cual un cónyuge finalmente estará dispuesto a escuchar la perspectiva del otro.

Desarrollar el arte de la afirmación, ya sea que concuerde o no con las ideas de tu cónyuge, crea un clima positivo que alienta a tu pareja a compartir con sinceridad, y cultiva el terreno en el cual se pueden plantar las semillas del trabajo en equipo. Por último, esas semillas florecerán convirtiéndose en las flores de la primavera y el verano.

El coronamiento de escuchar con empatía es que compartas tus propias ideas cuando tu cónyuge se sienta comprendido. Al igual que con otros pasos, este puede requerir un cambio monumental en nuestros patrones típicos de comunicación. Por naturaleza, somos rápidos para dar nuestras ideas. En efecto, una investigación indica que normalmente se escucha diecisiete segundos antes de interrumpir al que da sus ideas sobre un tema. Esta forma de escuchar es egocéntrica y pocas veces da como resultado una conversación productiva. Por otro lado, la manera de escuchar con empatía crea un clima positivo en el cual tu cónyuge casi con seguridad querrá oír lo que tienes que decir.

Cuando tu cónyuge se siente comprendido en lugar de condenado, estará mucho más receptivo a escuchar tu punto de vista. La manera de escuchar con empatía estimula sentimientos positivos. El error más común en la mayoría de las conversaciones matrimoniales es la expresión prematura de ideas. Tal comportamiento casi siempre termina en discusiones improductivas que dejan a la pareja más alejada y al matrimonio mucho más cerca del invierno.

## LAS CUATRO CLAVES PARA ESCUCHAR CON EMPATÍA

Escucha con una actitud de comprensión (no de juicio).

No emitas juicios acerca de las ideas de tu cónyuge.

Dile palabras de aprobación, aun cuando no concuerdes con sus ideas.

Comparte tus propias ideas sólo cuando tu cónyuge se sienta comprendido.

Marisa vino sola a mi seminario sobre matrimonio. Describió el suyo de la siguiente manera: «Nuestro matrimonio no es agradable. Estamos en invierno. No quiero ir a mi casa de noche para lidiar con mi marido. Quiero que las cosas cambien. Sé que los dos debemos cambiar. Tengo la tendencia de excluir a mi marido. No quiero hablar con él. Cuando lo hacemos, discutimos sobre todo. No escucho lo que me dice, ni él me escucha a mí. Hablé por teléfono con él anoche, después de nuestra sesión, y está dispuesto a leer un libro conmigo. Espero que nuestra relación mejore». Tuve el sentimiento de que si Marisa podía aprender el arte de escuchar con empatía, podría devolver su matrimonio a la primavera. ¿Cuáles son las habilidades que pueden ayudar a Marisa —y a ti— a desarrollar el arte de escuchar con empatía?

## APRENDE EL ARTE DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

Las ideas que voy a expresar no son misteriosas. No están envueltas en términos psicológicos. Pero aunque sean fáciles de entender, llegar a dominarlas requerirá esfuerzo y práctica conscientes. Creo

que cualquiera que lo intente sinceramente será capaz de aprender el asombroso poder de escuchar con empatía. Te sugiero que leas otra vez la siguiente lista de ideas hasta que lleguen a formar parte de tu manera de pensar. Cuando tu cónyuge comience a hablarte, pídele a Dios que te ayude a recordar y aplicar las habilidades que van a ser más significativas para él o ella. Pronuncia a diario la oración de San Francisco de Asís, que dijo: «Oh, Maestro Divino, concédeme que no busque... ser comprendido, sino que busque comprender». Esta es una oración que Dios contestará. Pon en práctica los siguientes pasos (¡y tendrás que practicarlos!), y observa florecer vuestra comunicación:

1. Escucha con los ojos. Préstale toda tu atención a tu cónyuge. Apaga el televisor. Deja al lado el libro o la revista y mira a tu cónyuge. La comunicación con la mirada indica: «Lo que dices es importante para mí».
2. Escucha con la boca. Mantén la boca cerrada por lo menos durante cinco minutos. Interponer tus ideas demasiado pronto indica que no estás escuchando con empatía. Mientras tu cónyuge habla, tu papel es escuchar. Recuerda, tu meta es averiguar lo que hay en su mente y su corazón.
3. Escucha con el cuello. Asentir con la cabeza indica: «Estoy tratando de entender lo que dices. Estoy contigo».
4. Escucha con las manos. No juegues con un lápiz, un papel o el mando del televisor. Deja que tus manos descansen a tu lado o sobre tu regazo. No las pongas detrás del cuello ni te estires hacia el techo como si estuvieras aburrido.
5. Escucha con la espalda. De vez en cuando, inclínate hacia delante mientras tu cónyuge habla en vez estar sentado rígido. Un movimiento leve del cuerpo hacia adelante indica: «Tienes mi atención total».
6. Escucha con los pies. No salgas del lugar mientras tu cónyuge esté hablando; a menos, por supuesto, que una emergencia irrumpa en el cuarto contigo. Si eso sucede, dile a tu cónyuge por qué estás saliendo. Por ejemplo: «Querida, déjame apagar el incendio en la cocina y regreso enseguida».
7. Escucha sentimientos tanto como hechos. Si sólo escuchas y respondes a lo que dice tu cónyuge — y pasas por alto sus sentimientos—, no se sentirá comprendido.
8. Mientras escuchas, trata de ver la situación desde la perspectiva de tu cónyuge. Trata de entender su interpretación de la situación y sus sentimientos respecto a lo que ha sucedido. Esto es difícil de hacer, porque los seres humanos somos por naturaleza egocéntricos, pero es fundamental que trates de llegar a ser una persona que escucha con empatía.
9. Resiste el impulso de expresar tu perspectiva antes de que tu cónyuge se sienta comprendido. No le digas que no tiene todos los datos correctos, que está interpretando mal tus intenciones, o que no tiene derecho a sentirse enfadado o desilusionado. Nunca expreses tu perspectiva hasta que entiendas la de tu cónyuge. Una vez que se sienta comprendido, le será mucho más posible y estará más dispuesto a escuchar tu opinión.
10. Busca aclarar tu comprensión de las ideas de tu cónyuge, formulando preguntas que hagan

reflexionar: «Lo que te escucho decir es que piensas \_\_\_\_\_. ¿Estoy entendiéndolo correctamente?». Cuando tu cónyuge responda a tu pregunta, asiente con la cabeza. No saltes a la «posición de combate», incluso si no estás de acuerdo con lo que dice.

11. Busca la comprensión de las emociones de tu cónyuge, formulando preguntas que hagan reflexionar: «Me parece que te estás sintiendo desilusionado porque \_\_\_\_\_. ¿Estoy en lo correcto?». Tu cónyuge puede estar de acuerdo o decir: «¿Desilusionado? ¿Qué tal herido y frustrado?». De nuevo, asientir con la cabeza comunicará: «Te estoy escuchando».

12. Resume lo que has entendido acerca de los pensamientos y sentimientos de tu cónyuge. «Lo que entiendo que dices es que te sientes herido porque sientes que te he defraudado al no \_\_\_\_\_. ¿Estoy en lo correcto?». Cuando tu cónyuge indique que comprendes lo que piensa y siente, estarás listo para el paso más importante para escuchar con empatía: las palabras de afirmación.

13. Apoya verbalmente los pensamientos y los sentimientos de tu cónyuge. Puedes decir algo así: «Al escucharte, me doy cuenta de por qué te sientes herido y enfadado conmigo. Si estuviera en tu lugar, seguro que me sentiría igual». (Y te sentirías así si de verdad estuvieras viendo la situación desde la perspectiva de tu cónyuge). La afirmación verbal de los pensamientos y sentimientos de tu cónyuge es lo que hace que seas un compañero comprensivo en vez de un enemigo.

14. Pide permiso para expresar tu perspectiva. Ahora que has escuchado bien a tu cónyuge y entiendes sus pensamientos y sentimientos, estás listo para pedirle permiso y expresar tu propia perspectiva. Puedes decir algo como esto: «Aprecio sinceramente que hayas hablado conmigo. Ahora entiendo por qué te sientes tan disgustado [o cualquiera que sea la emoción que sienta]. ¿Puedo compartir contigo mi perspectiva?, creo que te dirá todo lo que estaba sucediendo dentro de mí». Si tu cónyuge está dispuesto —y por lo general, las personas son receptivas cuando se sienten comprendidas—, ahora tienes la libertad de expresar tu perspectiva, o lo que hiciste y por qué lo hiciste.

Al escuchar con empatía a tu cónyuge, creas una atmósfera en la que es más probable que te escuche a su vez con empatía. Cuando dos personas buscan comprenderse una a la otra, por lo general lo logran. Pueden buscarle una solución a su problema. Cuando intentan resolver —en vez de ganar— una discusión, no solo descubren soluciones que dan resultado, sino que también encuentran intimidad con su cónyuge. Pocas cosas son más importantes para sacar a un matrimonio del otoño o del invierno y llevarlo de vuelta a la primavera o al verano que el asombroso poder de escuchar con empatía.



## ESTRATEGIA 5

Descubre la satisfacción de ayudar a tu cónyuge a tener éxito

¿Qué es el éxito? Pregunta a doce personas y recibirás doce respuestas diferentes. Un amigo mío dijo: «El éxito es hacer todo lo posible con lo que se tiene». Me gusta esa definición. Cada persona tiene el potencial de provocar un impacto positivo en el mundo. Todo depende de lo que hacemos con lo que tenemos. El éxito no se mide por la cantidad de dinero que tenemos o las posesiones que adquirimos, sino por la manera en que usamos nuestros recursos y oportunidades. La posición y el dinero se pueden emplear para ayudar a otros, o para desperdiciarlos o usarlos mal. Las personas verdaderamente exitosas son las que ayudan a otros a tener éxito.

Lo mismo es cierto en el matrimonio. Una esposa de éxito es la que usa su tiempo y su energía ayudando a su marido a alcanzar su potencial para Dios y para hacer bien en el mundo. De igual forma, un marido de éxito es el que ayuda a su mujer a tener éxito. Un viejo proverbio dice: «No se puede ayudar a un hombre a que suba una montaña sin llegar uno mismo cerca de la cumbre». Estoy de acuerdo con mi amigo Harold Sala, que dijo: «Con la posible excepción de los padres que guían a un hijo en los primeros años de su vida, ninguna otra persona contribuye más al éxito de un hombre que su esposa».<sup>1</sup> También podría decirse que un marido hace la mayor contribución al éxito (o al fracaso) de su mujer.

Debo confesar que sabía muy poco acerca de ayudar a mi esposa a tener éxito en la primera etapa de nuestro matrimonio. Supongo que en un sentido general, quería que fuera feliz y tuviera éxito. Pero el enfoque principal de mi atención estaba en lo que ella podía hacer para mí. Y cuando ella no alcanzaba mis expectativas, intentaba motivarla por medio de la manipulación. Mi tema era: «Te trataría mejor si me trataras mejor». Me llevó varios años descubrir la satisfacción de ayudar a Carolyn a tener éxito, pero cuando lo hice, en pocas semanas nuestro matrimonio pasó del invierno a la primavera.

Así que, ¿cómo se comienza? Para mí, empezó con un nuevo examen de la vida y las enseñanzas de Jesucristo. Pocas personas negarían que Jesús tuvo más impacto positivo en la historia humana que ningún otro hombre en el mundo. Y sin embargo, su enfoque no fue ni manipulador ni para que le sirvieran a Él. En realidad, fue lo contrario: guió sirviendo a los demás. Durante los tres años y medio de su vida pública, sanó a los enfermos, alimentó a los hambrientos, habló con amabilidad a los oprimidos y dio esperanza a los destituidos. El apóstol Pedro hizo un resumen de la vida de Jesús con esta declaración: «Anduvo haciendo el bien».<sup>2</sup>

Tal vez el acto más grande de servicio de Jesús —aparte de su muerte expiatoria por nosotros— haya

sido cuando tomó un recipiente con agua y una toalla y llevó a cabo la humilde tarea de lavar los pies a sus discípulos. Con ese simple, y a la vez profundo acto de servicio —hacer lo que necesitaba ser hecho pero que nadie más quería hacer—, Jesús demostró humildad, amor y verdadero liderazgo.

Maridos, ¿estáis dispuestos a humillaros para servir a vuestras mujeres? Esposas, ¿estáis dispuestas a servir a vuestros maridos de la misma forma? Jesús eliminó todas las dudas acerca de sus intenciones cuando dijo: «Y, dado que yo, su Señor y Maestro, les he lavado los pies, ustedes deben lavarse los pies unos a otros. Les di mi ejemplo para que lo sigan. Hagan lo mismo que yo he hecho con ustedes... Ahora que saben estas cosas, Dios los bendecirá por hacerlas».<sup>3</sup> En otra ocasión, Jesús les dijo a sus seguidores: «El que quiera ser líder entre ustedes deberá ser sirviente».<sup>4</sup> Es una gran paradoja: el camino hacia arriba es en dirección hacia abajo. La verdadera grandeza se expresa por medio del servicio, y no buscando nuestros propios deseos.

Este principio es cierto en el matrimonio, como también lo es en todos los aspectos de la vida. Un marido verdaderamente excepcional es el que está dispuesto a servir a su mujer. Una esposa excepcional es la que está dispuesta a servir a su marido. Si quieres traerle un soplo de nueva vida a un matrimonio en otoño o invierno, comienza a servir a tu cónyuge. Si tu matrimonio está en primavera o verano y lo quieres mantener allí, empieza a servir a tu cónyuge. Cortar el césped, cocinar, limpiar el baño, pasar la aspiradora, lavar la ropa, cuidar a los hijos mientras tu esposa va al gimnasio, lavar el coche, podar los arbustos, ayudar con un problema del ordenador y limpiar el garaje, todos estos son ejemplos de actos de servicio. Me llevó mucho tiempo darme cuenta de que el significado más grande de la vida se encuentra en dar, no en recibir. Cuando al fin capté este profundo principio, causó una diferencia significativa en mi matrimonio.

Para mí, esta actitud de servicio requirió un profundo cambio de corazón. Mi espíritu egocéntrico tuvo que ser entregado, no a mi esposa, sino a Dios. Recuerdo el día que pronuncié una sencilla oración: «Señor, dame la actitud de Cristo. Quiero servir a mi esposa como Cristo sirvió a sus seguidores». Cuando recuerdo nuestras cuatro décadas de matrimonio, me siento convencido de que la respuesta de Dios a esa oración tuvo más impacto en mi matrimonio que ninguna otra que jamás haya orado.

Una vez que la actitud de tu corazón haya cambiado, es simplemente un asunto de aprender a expresar servicio de maneras que ayudarán a tu cónyuge a alcanzar su potencial para bien. Tres preguntas sencillas hicieron que esto fuera simple para mí. Cuando estuve dispuesto a preguntárselas a Carolyn (y hacer lo que ella sugirió), ya estaba en la senda de ayudarla a tener éxito. Esas preguntas son: (1) ¿Qué puedo hacer para ayudarte? (2) ¿Cómo puedo hacer que tu vida sea más fácil?, y (3) ¿Cómo puedo ser un marido mejor? Las respuestas de mi esposa a estas tres preguntas me dieron el programa que cambió nuestro matrimonio para siempre.

Si estás en la estación de invierno de tu matrimonio y tienes temor de que si fórmulas estas preguntas, tu cónyuge simplemente te diga: «Es demasiado tarde. No quiero escuchar», permíteme sugerirte un enfoque diferente. Reflexiona en las quejas que tu cónyuge ha hecho durante tu matrimonio. Ellas revelan sus deseos ocultos. Tal vez, a veces las hayas encontrado irritantes, pero ahora que tienes una actitud de servicio, te darán información valiosa. Comienza haciendo y diciendo las cosas que tu cónyuge te ha pedido a través de los años, y es posible que veas un ablandamiento en su actitud. Es difícil rechazar a un marido o a una esposa que con sinceridad está tratando de ayudarte a tener éxito.

## TRES PREGUNTAS SENCILLAS PARA AYUDAR A TU CÓNYUGE A TENER ÉXITO

1. ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
2. ¿Cómo puedo hacer que tu vida sea más fácil?
3. ¿Cómo puedo ser un marido (o esposa) mejor?

Muchas parejas me han contado su experiencia al descubrir esta estrategia. Conocí a Phil en Birmingham, Alabama. Tenía treinta y siete años y llevaba dos casado con su segunda esposa. Dijo: «Hemos ido del otoño a la primavera. He tenido que aprender a cambiar cosas en mí mismo que mejorarán nuestro matrimonio. Continuamente tengo que descubrir lo que es importante para mi mujer y tratar de dárselo. Estoy en un periodo de transición para comunicarme más, lo cual me resulta difícil. Puse los deportes y las fiestas con los amigos por encima de ella durante algún tiempo. Además, no le hablaba de ciertas cosas, pero en cambio sí lo hacía con otros; asuntos que debían haber quedado entre nosotros dos. Cuando comencé a pasar tiempo exclusivo con mi esposa y a hacer cosas que eran importantes para ella, su actitud cambió».

Darlene, a quien conocí en Denver, tenía cuarenta y ocho años y llevaba treinta casada con Rod. «Una cosa importante que marcó la diferencia —dijo— fue que comencé a entender más acerca de las necesidades de mi marido. Jugaba el “papel de madre” la mayor parte del tiempo y tendía a olvidar que también era esposa, y que mi marido me necesitaba tanto como mis hijos. Ahora me doy cuenta de que él es con quien pasaré toda mi vida, y no con mis hijos o con nuestros padres. Fue muy emocionante para mí entender los cinco lenguajes del amor, y me ayudó a comprender cosas que mi marido necesita. Continué aprendiendo a hablar con palabras de aprobación que sé que él quiere oír. Mi marido ha aprendido que yo necesito que pase más tiempo conmigo, y que requiero su ayuda para que haga cosas por mí. Ha aprendido a hablar más conmigo. Con sus alabanzas y paciencia, me he convertido en una persona mucho más feliz. En definitiva, hemos pasado del invierno a la primavera en nuestro matrimonio». Darlene y Rod han descubierto la satisfacción de ayudarse mutuamente a tener éxito.

¿De qué manera podrías ayudar a tu cónyuge a tener éxito? La mejor respuesta a esta pregunta vendrá de él o ella, pero permíteme mencionarte algunas de las cosas que otras parejas han encontrado de mucha utilidad.

Una de las formas más eficaces de ayudar a tu cónyuge es ofrecerle palabras de aliento. Alentar significa «inspirar valor». Todos tenemos esferas en las que nos sentimos inseguros y nos falta valor, y esto, a menudo, nos impide que logremos las cosas que anhelamos. El potencial latente que se encuentra dentro de tu cónyuge tal vez esté esperando tus palabras de aliento.

Le preguntaron a una pareja cuando cumplieron cincuenta años de casados: «¿A qué atribuyen el éxito de su largo matrimonio?». El marido respondió: «Sara fue la primera con la que salí. Cuando le propuse matrimonio, estaba muerto de miedo. Pero después de la boda, su padre me llamó aparte y

me dio un pequeño paquete al tiempo que me dijo: “Aquí está todo lo que en realidad necesitas saber”».

La pregunta obvia fue: «¿Y qué había en ese paquete?».

Buscando en su bolsillo, el hombre sacó un reloj de oro y dijo: «Esto». Allí escrito, en la cara del reloj, donde lo podía ver unas doce veces al día, estaba esta inscripción: Dile algo agradable a Sara. «Esa —dijo él— es la clave de nuestro matrimonio».[5](#)

La vida a veces puede ser difícil, pero cuando recibimos palabras positivas, nos sentimos alentados para continuar persiguiendo nuestros sueños. Cuando a un hombre no le dan un ascenso en el trabajo, tal vez se sienta como un fracasado. Pero si su esposa le dice: «Eres todavía el número uno para mí», él tiene el valor para luchar y continuar a pesar de su desilusión.

Estaba hablando en una iglesia en Spokane, Washington, la primera vez que escuché cantar a Julia. Después del servicio, la felicité por lo extraordinariamente bien que había cantado.

«Tengo que dar las gracias a mi marido por ello», dijo.

«¿Por qué?», pregunté.

«Hace seis años expresé mi deseo de tomar lecciones de canto. Es algo que siempre quise hacer. Llevábamos casados cuatro años y teníamos dos hijos en edad preescolar. Cuando le expresé la idea a mi marido, él me dijo: “Hazlo. Yo cuidaré a los niños. Tienes una voz muy hermosa; debes desarrollar el talento que Dios te ha dado”».

«Tiene un marido muy bueno», le dije.

«Es el mejor del mundo», respondió Julia.

Tal vez tu cónyuge tiene potenciales no desarrollados en una o más esferas de la vida. Ese potencial puede estar esperando tus palabras de aliento. Tal vez tu mujer deba inscribirse en un curso para desarrollar ese potencial. Es posible que tu marido necesite reunirse con algunas personas que han tenido éxito en su esfera de interés y que le puedan dar pautas acerca del próximo paso a dar. Tus palabras pueden proveerle el aliento necesario para dar el primer paso. La mayoría tenemos más potencial del que jamás desarrollaremos. A menudo, lo que nos detiene es la falta de valor. Un cónyuge amoroso puede proveer ese importante catalizador.

El marido de Julia no sólo le proporcionó palabras de aliento, sino que también realizó una acción de apoyo, lo cual es una segunda forma de ayudar a que tu cónyuge tenga éxito. No sólo estaba dispuesto a cuidar a los niños una vez por semana, mientras Julia tomaba lecciones de voz, sino también a usar los recursos financieros de la familia para que ella lograra su sueño. Una de las quejas más comunes que he recibido en mi oficina de consejero viene de los maridos y mujeres que dicen: «Mi cónyuge no me apoya». A veces agregan: «Siento que él [o ella] trabaja en mi contra, en lugar de a mi favor».



También debo admitir que algunas veces esta «falta de apoyo» es una forma de decir: «Mi cónyuge no apoya todas mis locas ideas». Hay personas que son soñadoras, pero que nunca ajustan sus sueños a la realidad. Emprenden negocios arriesgados y pierden miles de dólares, y luego no pueden entender por qué su cónyuge no está listo para arrojarse con ellos al próximo negocio arriesgado.

Sin embargo, hay formas de mostrar apoyo aun cuando tu cónyuge sea un soñador poco práctico. No estoy sugiriendo que lo apoyes ciegamente en un proyecto que veas destinado al fracaso. Sin embargo, le puedes decir algo como esto: «Lo que más quiero es que tengas éxito en la vida. Me anima saber que tienes sueños. Al mismo tiempo, no quiero verte fracasar otra vez. Por lo tanto, te voy a apoyar con esta idea, pero te voy a pedir que hables con una persona del banco o alguien que te pueda dar buena información acerca de este negocio antes de que te metas en él. Sé que si continuas tratando de involucrarte en negocios que fracasan, finalmente te vas a desalentar. Y no quiero que eso suceda, así que consigamos todo el consejo que podamos. Solo entonces entraremos juntos a esto, o tomaremos la decisión de no entrar en absoluto». En una declaración como esta, estarás expresando tu deseo de apoyarle en la forma más responsable posible.

A menudo, las acciones que muestran apoyo establecen la diferencia entre el éxito y el fracaso. Cuando tu esposa expresa el deseo de unirse a un grupo que ayuda a bajar de peso, no digas lo que dijo un marido: «No podemos gastar dinero en eso. ¿Por qué no dejas de comer?». Esa actitud poco comprensiva no solo sabotó el sueño de la mujer, sino también el matrimonio. Ayudar a que tu cónyuge tenga éxito requiere tiempo, energía, esfuerzo y, tal vez, sacrificio de tu parte.

Siempre agradeceré a mi esposa por haberme apoyado cuando volví a mis estudios de postgrado. Ella cuidó a nuestra pequeña hija mientras yo trabajaba a media jornada e iba a la universidad. Vivíamos con un presupuesto muy apretado. Durante tres años, ella nunca se compró un par de zapatos o un vestido nuevos. Sus acciones sacrificadas hicieron posible que completara mis estudios universitarios. Pienso que cualquiera que sea el éxito que he experimentado, le trae mucha satisfacción, porque sabe que tiene una parte muy importante en mis éxitos. De paso, ahora tiene muchos pares de zapatos y vestidos.

¿Qué deseos ha expresado tu cónyuge? ¿Qué acciones que muestran apoyo se requerirían de tu parte para que esos sueños se vuelvan realidad? ¿Por qué no expresar tu disposición de ayudar con palabras de aliento y acciones de apoyo? Pocas cosas dan más alegría que ver a tu cónyuge alcanzar su potencial para Dios y para el bien.

## CUATRO MANERAS PRÁCTICAS DE AYUDAR A QUE TU CÓNYUGE TENGA ÉXITO

Ofrecer palabras de aliento.

Realizar acciones que muestren apoyo.

Proveer apoyo emocional.

Expresar respeto por tu cónyuge.

Hace poco conocí a un hombre cuya esposa es una oradora pública. Me dijo: «Renuncié a mi trabajo para poder viajar con ella. Me preocupo por sus libros, sus casetes y su equipaje. Mi mayor satisfacción es verla hacer lo que más le gusta. Siento que, al servirla, estoy sirviendo a Dios». Este sí que es un marido que ha descubierto la satisfacción de ayudar a que el cónyuge tenga éxito.

Una tercera forma práctica de ayudar a tu cónyuge a tener éxito es proveyendo apoyo emocional. Las emociones —positivas y negativas— son dones de Dios. Qué aburrida sería la vida si no pudiéramos sentir. Trata de imaginarte mirando una puesta de sol, un partido o el océano y no sentir ninguna emoción. Seríamos menos que humanos si no tuviéramos sentimientos. Somos hechos a la imagen de Dios, y parte de lo que significa eso es que somos criaturas emocionales.

A diferencia de los pensamientos, los cuales idealmente podemos controlar, nuestras emociones no se pueden manejar con tanta facilidad. Los sentimientos son reacciones que no pedimos, interiores, personales, ante cosas que suceden a nuestro alrededor o que nos ocurrieron en el pasado. Los sentimientos son tan comunes como la respiración y, sin embargo, mucha gente habla de ellos como de enemigos. A veces escuchamos que la gente dice cosas como: «Mis emociones me quieren destruir».

¿Por qué nos colocamos en posición de enemigos de nuestras emociones? Una razón es que hemos visto a muchas personas que han hecho lo que les dictaban sus emociones y han cosechado destrucción. Hicieron lo que sintieron que querían hacer y todos a su alrededor han sufrido.

Otra razón por la cual no confiamos en nuestros sentimientos es porque sabemos que van a cambiar. Nos elevan y nos hacen sentir defraudados. Nuestra euforia no dura y nuestros bajones parecen ser interminables. Por lo tanto, concluimos que nuestras emociones no son dignas de confianza y que para tener éxito debemos vivir independientes de ellas. Tal vez la razón principal de que las consideremos enemigas es que las emociones negativas no parecen encajar con «un creyente gozoso». El enfado, el temor, las desilusiones, la soledad, la frustración, la depresión y la aflicción no encajan con el estereotipo de «una vida cristiana exitosa». Pero ¿has considerado que Jesús, como hombre, experimentó todas las emociones humanas, incluso las negativas? ¿Quiere decir eso que no fue una persona de éxito? Por supuesto que no. Las emociones no son en sí mismas buenas o malas, son moralmente neutrales. Es lo que hacemos en respuesta a nuestros sentimientos lo que los caracteriza como buenos o malos, pecaminosos o justos. Como respuesta a la ira, Jesús sacó del templo en Jerusalén a los cambistas de dinero y a los animales; una acción muy justa nacida de su odio por el pecado.

Dios tiene la intención de que las emociones positivas y las negativas sean instrumentos de motivación que nos muevan en una dirección positiva. Cualesquiera que sean las emociones que experimentemos, son buenas si nos llevan en la dirección correcta. Las emociones en sí son neutrales; son los resultados los que serán positivos o negativos.

Muchos creyentes tienden a negar sus emociones negativas. Dicho de otra manera, no están dispuestos a aceptar el hecho de que tienen sentimientos negativos. Otros tratan de no darles importancia y los descartan por completo. Es mucho más productivo identificar y aceptar nuestros

sentimientos y luego buscar maneras constructivas de responder. Los sentimientos son como los termómetros: dan información, ya sea que estén calientes o fríos, bien o no tan bien. Si todo está bien, entonces podemos celebrarlo. Si las emociones indican que no todo está bien, podemos proceder a una acción positiva para rectificar la situación.

Darle apoyo emocional a tu cónyuge empieza permitiendo las emociones positivas y las negativas. Significa celebrar las emociones positivas e infundir confianza por las negativas. Para usar la frase bíblica, es «gozarse con los que se gozan y llorar con los que lloran».<sup>6</sup> Debido a las diferencias de personalidad, algunas veces encontramos que esto es difícil. Recuerdo a una mujer que me dijo en mi oficina: «No entiendo a mi marido. Nuestro bebé ha estado enfermo durante los últimos tres meses. Mi madre está enferma de cáncer. El futuro de su trabajo es incierto. Y, sin embargo, llega a casa muy contento porque le han dado un aumento de cincuenta centavos por hora».

Debido a la personalidad de ella, y su inclinación a enfocarse en lo negativo, le costaba alegrarse con su marido por su pequeño éxito. En cambio, le dijo: «¿Qué bien te hará eso si pierdes el trabajo en tres semanas?». Él le recriminó ser tan negativa, luego salió de la habitación y permaneció en silencio durante el resto de la tarde. Qué diferentes hubieran sido las cosas si ella hubiera apoyado emocionalmente a su marido diciendo algo como: «Es fantástico. Eso quiere decir que les gusta tu trabajo. Estoy muy orgullosa de ti, sin importar lo que suceda en el futuro». Al celebrar este pequeño éxito, ella lo hubiera motivado a buscar otros más grandes. Si lo hubiera apoyado emocionalmente, lo habría ayudado a tener éxito.

Cuando tu cónyuge tiene emociones negativas —tales como enfado, desilusión, depresión o aflicción—, puedes apoyarlo emocionalmente al afirmar esas emociones y expresar que tienes fe en él. Myra llegó de la oficina del médico y le dijo a su marido, Miguel: «El doctor dice que puedo perder el bebé. No lo sabremos hasta dentro de una o dos semanas, pero no hay muchas esperanzas. Me siento muy desalentada. Confiaba en que esta vez todo saldría bien. No sé qué es lo que me pasa». Se estaba sintiendo desalentada, frustrada y triste, y estaba enfocando la culpa en sí misma.

Si Miguel quiere apoyarla emocionalmente, tal vez debería decirle: «Entiendo por qué te sientes tan desalentada. Me siento igual. Es frustrante cuando los dos nos hemos esforzado tanto. Sin embargo, cuando dices “No sé qué es lo que me pasa”, suena como si te estuvieras culpando por ello. Creo que si estuviera en tu lugar, tal vez me sentiría igual, pero quiero que sepas que esa no es la forma en que yo lo veo. Creo que has hecho todas las cosas bien. Si algo le sucede a este bebé, tendremos que confiar en Dios. Quiero que sepas que te amo, y que voy a estar a tu lado a través de esta experiencia. Oremos juntos».

Miguel está ofreciéndole apoyo emocional a Myra. Está permitiendo que ella tenga esos sentimientos de desaliento y tristeza. Está afirmando sus sentimientos al decir: «Si estuviera en tu lugar, tal vez me sentiría igual». Pero es honesto acerca de su propia perspectiva, y le está proporcionando todo su apoyo incondicional a su mujer. Esa es la clase de apoyo emocional que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Una cuarta manera de fomentar el éxito es expresando respeto por tu cónyuge. Debido a que estamos hechos a la imagen de Dios, somos criaturas de gran valor: hombre y mujer. Algo en lo más profundo de nuestro ser afirma que somos criaturas respetables y dignas, lo que es la marca de Dios en

nosotros. Por lo tanto, las palabras y el comportamiento degradantes nos hacen sentir violados. Nos sentimos respetados cuando las palabras y las acciones afirman nuestro valor inherente.

El respeto comienza con una actitud: «Reconozco que eres una criatura de gran valor. Dios te ha dotado de ciertas habilidades, perspectivas y dones espirituales. Por lo tanto, te respeto como persona. No voy a profanar tu valor haciendo comentarios críticos acerca de tu intelecto, tu juicio o tu lógica. Buscaré entenderte y darte la libertad de pensar de forma diferente a la que yo pienso, y a experimentar emociones que tal vez yo no experimente».

Una actitud de respeto pavimenta el camino para mostrar respeto por tu cónyuge. Respetar no quiere decir que estés de acuerdo en todo, pero sí que le das a tu cónyuge la libertad de ser un individuo. No hay dos seres humanos iguales en la forma en que piensan y sienten. El respeto dice: «Es una forma interesante de verlo», y no dice: «Es lo más estúpido que he escuchado». A menudo me sorprende de la forma inhumana en que los cónyuges se tratan entre sí. Recuerdo a un hombre que le dijo a su esposa: «No puedo creer que te hayas graduado de la universidad y que pienses de forma tan ilógica». Este tipo de declaración degradante crea animosidad y no respeto.

El primer paso para comunicar respeto es permitirle a tu cónyuge ser la persona que Dios creó. Cuando tratas de discutir con tu cónyuge para que se someta a tus puntos de vista, muestras falta de respeto. Mostrar respeto es buscar los talentos que Dios le ha dado a tu cónyuge y afirmar y alentar su singularidad. El respeto les da la libertad a las personas de ser quienes son, de pensar lo que piensan, y de sentir lo que sienten. Una mujer no espera que su marido esté de acuerdo con ella todo el tiempo, pero tampoco que su marido diga que las ideas de ella son estúpidas. Un marido sabe que no siempre tiene la razón, pero no quiere que le digan que es un mentiroso.

Podemos expresar nuestro desacuerdo de forma respetuosa. Una esposa le puede decir a su marido: «No estoy de acuerdo contigo, pero sé que tiene que haber buenas razones para que veas esto así. Cuando tengas tiempo, me gustaría escuchar más acerca de tus pensamientos sobre esto». Un marido le puede decir a su mujer: «Lamento que te sientas herida. Ten seguro que mi intención no fue herirte. ¿Podemos hablar de ello?».

Conocí a Jonatán en Tuscaloosa, Alabama. Asistió solo a mi seminario. En uno de los descansos, me dijo: «¿Cómo puedo respetar a mi esposa cuando ella no tiene un estilo de vida respetable? Lisa me ha sido infiel por lo menos dos veces, y no estoy seguro de lo que estará haciendo ahora. He perdido todo respeto por ella».

Jonatán presentó una pregunta muy interesante. No todo el mundo vive una vida que es digna de respeto, pero aun así podemos respetar el valor inherente a la persona. Aunque no podía respetar la forma de vida impía de Lisa, todavía podía respetarla, no por lo que ella hace, sino por lo que ella es. Pese a su comportamiento, Lisa fue hecha a la imagen de Dios, y por lo tanto era extremadamente valiosa. Debemos reconocer que Dios les ha dado a sus criaturas la libertad de escoger. Aunque la gente tome malas decisiones, eso no disminuye su valor como seres humanos.

Cuando la esposa de Jonatán pecó contra él de nuevo, trajo dolor no solo al corazón de él, sino también al corazón de Dios por una simple razón: Dios y Jonatán, ambos, aman a Lisa, y saben que su comportamiento es perjudicial para ella y para la relación de ambos con ella. Sin embargo, si

Jonatán la degrada diciendo: «No puedo creer que hagas esto. Eres una persona despreciable. Te odio», no la está llevando al éxito, sino al fracaso. Lisa no es una persona despreciable. Es una creación de Dios, por la cual murió Jesús. Tiene mucho potencial para el bien, y necesita el toque redentor de Dios.

¿Cómo puede expresar Jonatán respeto por su esposa en medio de su fracaso? Podría decir: «Estoy seguro de que sabes que tu comportamiento me está hiriendo profundamente. Pero lo que en realidad me preocupa es que sé que tu comportamiento al final te herirá a ti, y tú eres muy importante para mí. En mi mente, eres una persona maravillosa, con mucho potencial, y quiero ayudarte a alcanzarlo. Sé que debes tomar tus propias decisiones. No estoy tratando de controlar tu vida; simplemente te estoy diciendo cuánto te valoro y te amo».

El respeto de Jonatán por el valor inherente de Lisa como ser humano puede muy bien lograr que ella se valore a sí misma, y finalmente es posible que vuelva a Dios y a Jonatán. Si eso sucede, él tendrá la alegría de perdonarla y de cooperar con Dios para ver la vida de Lisa redimida. En su matrimonio, tendrá el placer de ver cómo se derriten el hielo y la nieve del invierno a medida que los cálidos vientos de la primavera comienzan a soplar.

Cualquiera que sea la estación en que se encuentre tu matrimonio, cuando descubres el gozo de ayudar a que tu cónyuge tenga éxito, comenzarás a establecer o restaurar la salud emocional, el respeto, el apoyo y la inspiración en tu unión. Uno de las mayores alegrías del matrimonio es ver que tu cónyuge tiene éxito. Estoy convencido de que el matrimonio está basado en la máxima divina de que dos son mejores que uno. En el principio de todo, Dios dijo: «No es bueno que el hombre esté solo».<sup>7</sup> La respuesta de Dios a la soledad de Adán fue la creación de Eva y la institución del matrimonio. La intención de Dios fue que los dos llegaran a ser «una carne». Esto no quiere decir que perdamos nuestra identidad como individuos con el matrimonio, sino que escogemos entregar nuestra vida para el beneficio de la otra persona. Ambos tenemos éxito cuando eso sucede. Logramos más juntos que cualquiera de los dos lograría solo. El propósito fundamental del matrimonio no son las relaciones sexuales o la felicidad, ni siquiera el amor. El propósito fundamental del matrimonio es que un marido y una mujer se ayuden mutuamente a lograr, a su vez, el propósito para el cual Dios los creó. Cuando sucede esto, ambos cónyuges experimentan la satisfacción más grande: cooperar con Dios para lograr Sus propósitos.



## ESTRATEGIA 6

### Sácale el mejor partido posible a vuestras diferencias

Cuando el matrimonio se encuentra en otoño, nuestras diferencias comienzan a verse más grandes; en el invierno, se presentan como paredes de hielo que nos dividen. Por ejemplo, cuando el matrimonio de Gerald se hallaba en otoño, se sentía levemente irritado por la forma en que Manuela cargaba el lavavajillas; pero cuando llegó el invierno, se enfurecía cada vez que abría la puerta de ese electrodoméstico y veía el caos.

En el plan de Dios, nuestras diferencias nunca tuvieron la intención de dividirnos. Ciertamente, Dios es el Autor de la diversidad. No hay dos copos de nieve, ni dos huellas digitales, ni dos hojas en un árbol que sean exactamente iguales. Cuando Dios creó a la humanidad, construyó dentro de nuestra estructura genética el potencial para la diversidad ilimitada. Cuando instituyó el matrimonio como una unión única de dos individuos, sabía que estaba creando unidad en nuestra diversidad. No solo somos diferentes porque somos hombre y mujer, sino porque lo somos en todos los aspectos de la vida.

Trata de salir a caminar con tu cónyuge y descubrirás que camináis a un ritmo y un paso diferente. Siéntate a descansar y notarás que los dos os sentáis de forma diferente. Ponte a conversar y descubrirás que vuestros pensamientos son muy distintos. Decidid realizar una tarea tal como cortar el césped, pasarle la aspiradora a la alfombra, o cambiar un pañal, y veréis que cada uno tiene una forma diferente de realizar dicha tarea.

Incluso nuestras personalidades son distintas. Un cónyuge puede ser optimista, mientras que el otro pesimista. Uno es callado; el otro es hablador. Uno es lógico y metódico, y el otro es intuitivo. Uno tiende a ser organizado, dejando con todo en su lugar; el otro pasa la mitad de la vida buscando las llaves.

Después de años de discutir sobre las diferencias, cada uno tratando de convencer al otro de que su forma de hacer las cosas es la mejor, las parejas a menudo concluyen que son incompatibles. En efecto, la incompatibilidad —o «las diferencias irreconciliables»— a menudo se dan como las bases para el divorcio. Después de treinta años de aconsejar a parejas casadas, estoy convencido de que no hay diferencias irreconciliables, solo gente que se rehúsa reconciliarse.

En la mente de Dios, nuestras diferencias están diseñadas para complementarse y no para causar conflictos. Este principio se ilustra en la iglesia cristiana descrita en 1 Corintios 12 haciendo una comparación con el cuerpo humano, el cual tiene orejas, ojos, piernas, pies, manos, brazos, etc. Se ve

a cada miembro de la iglesia como una parte importante del cuerpo. Cuando todos trabajan en unidad, cada parte complementa a las otras, y juntas sirven los propósitos de Dios.

De manera similar, en la institución del matrimonio, Dios tiene el propósito de que el marido y la mujer traigan sus características singulares y las unan para formar un equipo que trabaje junto bajo la dirección divina para lograr sus propósitos eternos.

Dios diseñó nuestras diferencias para que fueran puntos fuertes y no débiles. Cuando aprendemos a sacarle el mejor partido posible a estas diferencias para el beneficio de nuestro matrimonio, alineamos nuestras vidas con el propósito divino. A esto la Biblia lo llama unidad matrimonial.<sup>[1](#)</sup> Cuando cada cónyuge reconoce y apoya la singularidad del otro, las mismas diferencias hacen que la pareja sea un equipo invencible.

Así que, ¿cómo aprovecharemos esta realidad en nuestro matrimonio? ¿Cómo le «sacaremos el mayor partido posible a nuestras diferencias» para salir del otoño o del invierno y llegar a la primavera o el verano?

## IDENTIFICA VUESTRAS DIFERENCIAS

El proceso comienza con identificar vuestras diferencias. Si tu cónyuge y tú vais a sacar el mejor partido posible a vuestras cualidades singulares, debes saber de qué forma sois diferentes. No es una tarea difícil, pero requerirá tiempo y atención. Las diferencias más obvias serán las más irritantes. Por lo tanto, una manera de identificarlas es hacer una lista de todas las cosas que te irritan de tu cónyuge. Después de hacerla, fórmulate las siguientes preguntas:

¿Por qué me irritan estas cosas?

¿Qué diferencias revelan estos asuntos irritantes?

En la mayoría de los casos, la razón por la cual te irritas es porque tu cónyuge no hace algo de la forma en que lo harías tú. Simplemente, ambos sois diferentes en esas esferas, y hasta ahora en tu matrimonio has visto esas diferencias como cosas que te producen irritación. Pero miremos un poco más detalladamente para identificar las diferencias que revelan esas irritaciones. Por ejemplo, ¿por qué se irritaba Gerald por la forma en que Manuela cargaba el lavavajillas? Es muy probable que fuera porque tiende a ser organizado en su enfoque de la vida, mientras que Manuela tiende a ser espontánea; una diferencia común que se observa en muchas parejas casadas. Se verá no sólo en la forma en que se carga el lavavajillas, sino también en otros aspectos de la vida.

La siguiente lista de diferencias comunes entre maridos y mujeres te puede ayudar a identificar algunas de las diferencias en tu propio matrimonio:

1. Las personas habladoras a menudo se casan con personas calladas y que reflexionan.
2. Los que se levantan temprano a menudo se casan con alguien a quien «no le sientan bien las mañanas».

3. Las personas a quienes les «gusta hacer que las cosas sucedan», a menudo se casan con gente que disfruta leyendo sobre lo que sucede.
4. Los que viven según la filosofía de «un lugar para cada cosa, y cada cosa en su lugar», casi siempre se casan con aquellos cuya pregunta más frecuente es: «¿Dónde está eso?».
5. Los que hacen planes se casan con gente que decide los detalles a medida que realiza algo.
6. Aquellos a quienes les gusta quedarse en casa se casan con personas que siempre quieren ir a fiestas.
7. La gente que dice: «Seamos lógicos», a menudo se casa con los que afirman: «Pero no me siento bien con ello».
8. Los que ahorran cada centavo a menudo se casan con derrochadores que dicen: «Te lo puedes llevar si quieres».
9. Lectores ávidos a menudo se casan con adictos a la televisión.
10. Los que disfrutan saliendo a correr a menudo se casan con gente a la le gusta nadar.
11. Los que pasan de un canal a otro en la televisión, a menudo se casan con los que ven todos los anuncios.
12. Y, de alguna forma, quienes disfrutan de la música moderna se casan con gente a quien le encanta la música clásica.

Estoy seguro de que puedes agregar más puntos a esta lista, pero tal vez te ayude para comenzar a identificar vuestras diferencias.[2](#)

## BUSCA LO POSITIVO EN VUESTRAS DIFERENCIAS

Todas las diferencias tienen un lado positivo. No tenemos que ver las nuestras como irritantes. Por ejemplo, por naturaleza, José es una persona inactiva. Su esposa, Millie, es una mariposa, siempre está haciendo algo. Millie casi nunca está sentada. En el pasado, ella veía a José como un holgazán; él la veía a ella como una mujer nerviosa que no podía estar tranquila. A menudo discutían por sus diferencias, pero la mayor parte del tiempo, simplemente, vivían en un resentimiento de nivel bajo el uno contra el otro. José dijo en mi oficina: «¿Por qué no se puede tranquilizar y divertirse? La vida es corta; no es necesario que trabajemos todo el tiempo». Millie respondió: «Pero hay tanto que hacer... No puedo creer que se siente, mire la televisión y deje que yo haga todas las cosas».

¿Qué diferencia revelan estas irritaciones? Parece que, por naturaleza, José tiende a tener un enfoque de la vida más calmado y tranquilo, mientras que Millie, por naturaleza, es activa y tiende a ser muy responsable. Su lema es: «¿Por qué sentarse a no hacer nada cuando se puede estar haciendo algo productivo?». El lema de José es: «¿Por qué trabajar cuando puedes descansar?».

Ahora que se ha identificado esta diferencia, veamos las cosas positivas. ¿Cuál es el lado positivo



del enfoque de José respecto a la vida? Él me recuerda al dicho: «El que siempre trabaja y no se divierte vive una vida muy aburrida». Presenta la idea de que la vida debe disfrutarse y que debe haber equilibrio entre el trabajo y el descanso. A propósito, la Biblia apoya esta actitud. Dios mismo trabajó seis días y descansó al séptimo, y Él nos instruye a que hagamos lo mismo.<sup>3</sup> Las Escrituras también dicen que la vida implica un equilibrio entre numerosas actividades. «Dios hizo todo hermoso en su momento».<sup>4</sup>

Por otro lado, ¿qué puntos fuertes trae Millie a la ecuación? Su enfoque de la vida nos recuerda que cada uno de nosotros tenemos la seria responsabilidad de trabajar. «La vida no es todo placer; se requiere disciplina y determinación». La Biblia apoya esta idea. El apóstol Pablo dijo: « Los que no están dispuestos a trabajar que tampoco coman».<sup>5</sup> Las Escrituras también nos advierten acerca de los peligros de la ociosidad.<sup>6</sup> Cuando buscamos el lado positivo de nuestras diferencias, hemos dado un paso para sacarles el mejor partido posible.

¿Qué diremos de las diferencias que implican comportamiento inmoral? Por ejemplo, él miente y ella no. Ella encuentra que sus mentiras la irritan en extremo, y él halla el compromiso igualmente irritante. Tengo la convicción de que no existe un lado positivo en el comportamiento inmoral. Tal comportamiento requiere arrepentimiento y perdón, los cuales, a su vez (y con el tiempo), llevan a la reconciliación. Hablamos sobre este proceso como parte de la estrategia 1, cuando hablamos de tratar con errores pasados.

La mayor parte de las diferencias que nos irritan en el curso normal de la vida no implican inmoralidad. Son simples expresiones de nuestro singular diseño, y siempre hay un lado positivo en él. Si vamos a sacarles el mejor partido posible a nuestras diferencias en el matrimonio, debemos buscar sus lados positivos.

## APRENDE DE VUESTRAS DIFERENCIAS

Recuerda que el diseño de Dios es que nuestras diferencias sean complementarias. No tienen la intención de dividirnos, sino de unirnos. Pídele a Dios que te muestre lo que debes aprender acerca de tus diferencias. Millie debe aprender que la vida es más que trabajo. Para el beneficio de su salud mental y matrimonial, tal vez deba tomar tiempo para sentarse con José y descansar mientras ve una película. Tal vez así pueda aprender más acerca del ritmo del trabajo y el descanso. Si lo hace, su vida y su matrimonio serán más satisfactorios. Por otro lado, quizá José pueda aprender que, como marido que ama a su mujer, igual que Cristo ama a la iglesia, debe tomar más la iniciativa para ayudarla a hacer tareas en el hogar. Si adopta la actitud de siervo de Cristo, le podría preguntar a ella: «¿Qué puedo hacer para ayudarte esta tarde?». Quizá hacer eso antes de sentarse a descansar haría que a Millie le resultara más fácil sentarse con su marido.

Siempre hay lecciones que aprender de nuestras diferencias. Nadie ha alcanzado la cumbre de la madurez cristiana. La intención de Dios es que el matrimonio estimule nuestro crecimiento espiritual, intelectual y emocional. Cuando busquemos las lecciones que hay en nuestras diferencias, las encontraremos y nos beneficiaremos de ellas.

## REEMPLAZA LA CONDENACIÓN POR AFIRMACIÓN

Un aspecto clave para aprender de nuestras diferencias es reemplazar la condenación por afirmación. Cuando vemos nuestras diferencias como irritaciones, generalmente le damos sermones de condenación a nuestro cónyuge: «No puedo creer que seas tan perezoso», o «¿Por qué no te puedes sentar y descansar conmigo? ¿Por qué siempre tienes que estar haciendo algo?». Tales críticas perpetúan el invierno en un matrimonio y construyen bloques de hielo de resentimiento.

Sin embargo, una vez que entendemos que nuestras diferencias han sido diseñadas para ser algo positivo y no negativo, podemos reemplazar la condenación por palabras de aprobación. Millie podría decir: «Sé que en el pasado me he disgustado contigo por la cantidad de tiempo que pasas frente al televisor, y porque no me ayudas con las tareas de la casa. Pero estoy empezando a darme cuenta de que Dios nos ha hecho diferentes por un propósito, y necesito aprender de ti a descansar y a disfrutar más de la vida, y a no ser tan obsesiva con que todo esté hecho. Así que quiero agradecerte por ser quien eres». Tal declaración es probable que motive a José a que le dé un abrazo. Pero cualquiera que sea su respuesta, ahora sentirá que ella lo acepta.

José podría comenzar diciendo: «Sé que en el pasado te he criticado porque siempre estás haciendo algo y nunca te detienes a descansar ni un segundo. Pero estoy comenzando a darme cuenta de que Dios nos hizo diferentes por un propósito, y quiero que sepas que aprecio todo el trabajo que haces y la forma en que mantienes nuestro hogar sin contratiempos. Sé que te gustaría que te ayudara de vez en cuando, y quiero ayudarte con más frecuencia».

Los dos cónyuges en un matrimonio deben sentir aprecio más que condenación. La afirmación mutua crea una atmósfera para un cambio positivo. A estas alturas, habrás comenzado a darte cuenta de cómo las diferentes estrategias pueden trabajar juntas para sacar a un matrimonio del otoño o del invierno y llevarlo a la primavera o el verano. Sin tener en cuenta en dónde comiences, siempre hay un primer paso positivo que puedes dar para comenzar a cambiar la estación de tu matrimonio.

## DESCUBRE UN PLAN PARA SACAR EL MEJOR PARTIDO POSIBLE A VUESTRAS DIFERENCIAS

Ahora que has establecido un patrón para la afirmación y la cooperación, puedes comenzar a explorar un plan para sacarles el mejor partido posible a vuestras diferencias. Millie, al darse cuenta de que debe tener un estilo de vida más equilibrado, puede ofrecer pasar treinta minutos todas las tardes sentada en el sofá con José, hablando o viendo la televisión juntos, simplemente descansando, y, de este modo, alejar las preocupaciones del día. José le podría decir a Millie: «Sé que debo ayudarte más con las tareas del hogar. En el pasado, me he resentido por el hecho de que siempre estabas haciendo algo, y nunca tenías tiempo para mí. En realidad quería ayudarte; aunque sin pasar toda la tarde trabajando. Pero debido a que quiero tener la actitud de Cristo, ¿por qué no identificamos algunas cosas que puedo hacer y que más te ayuden, para que ambos podamos tener tiempo de descansar juntos?». Con esta actitud, José y Millie aprenderán a sacarle el mejor partido posible a sus diferencias. Cuando lo hagan, no sólo serán un equipo compatible, sino que lograrán con más eficacia los propósitos que Dios tiene para cada una de sus vidas.

Ahora volvamos a Gerald, que cargaba el lavavajillas como un ingeniero, y a Manuela, que lo cargaba como si estuviera jugando con un bumerán. Él tiene una personalidad fuerte en organización, mientras que ella la tiene en la espontaneidad. ¿Cómo le pueden sacar el mejor partido posible a sus

diferencias? Tal vez podrían ponerse de acuerdo en que Gerald sea el miembro del equipo que cargue el lavavajillas, porque su método tiende a lograr platos más limpios y menos vasos rotos. Las tardes en que él tenga una reunión, y Manuela lo cargue, él le dará la libertad de que lo haga a su manera. Gerald sabe que cuando a la mañana siguiente saque los platos, es probable que encuentre cucharas cubiertas de mantequilla de cacahuete, y tal vez uno o dos vasos con lascas, pero se dará cuenta de que eso no es el fin del mundo. Las cucharas sucias se pueden poner a remojar en la taza de medir que ella olvidó poner a lavar, y los vasos pueden reemplazarse. Después de todo, está casado con una mujer espontánea que hace que su vida sea emocionante. Es un precio pequeño que pagar por tal tesoro. Sacarles el mejor partido posible a nuestros puntos fuertes y minimizar nuestras debilidades son parte de hacernos volver a la primavera de nuestro matrimonio.

## CINCO PASOS PARA SACARLES EL MEJOR PARTIDO POSIBLE A VUESTRAS DIFERENCIAS

1. Identificalas.
2. Busca los puntos fuertes.
3. Aprende de ellas.
4. Reemplaza la condenación con la afirmación.
5. Descubre un plan para sacarles el mejor partido posible a sus diferencias.

¿Qué diremos si tu cónyuge no está dispuesto a trabajar contigo para sacarles el mejor partido posible a vuestras diferencias? ¿Qué diremos si él o ella está encerrado en una manera de hacer las cosas, y no está ni siquiera dispuesto o dispuesta a hablar sobre ellas? No está todo perdido. Todavía tienes el poder de la influencia. En el siguiente capítulo quiero ayudarte a aprender la forma de usar tu influencia de una manera positiva. Aunque tu cónyuge al principio no participe ni coopere, todavía puedes crear un cambio positivo en tu matrimonio.



## ESTRATEGIA 7

### Implementa el poder de la influencia positiva

Si tu matrimonio se encuentra en el invierno o el otoño, es probable que estés leyendo este libro solo. Desearías que tu cónyuge lo leyera, y que estuviera dispuesto a implementar las estrategias que llevarían a tu matrimonio hacia la primavera y al verano. Pero basándonos en experiencias pasadas y en tu situación actual, tienes muy pocas esperanzas de que lo haga.

Tito, que lleva casado catorce años, expresó su frustración: «Me siento atrapado en muchos aspectos. No importa lo que diga; siempre lleva a discutir sobre algo. Me preocupa mucho desistir en mi matrimonio, porque tengo mucho invertido en él. Mi esposa ha vuelto a trabajar desde hace un año, lo cual ayuda; pero trae su trabajo a casa, y siento que no tengo nada que decir. Sin embargo, ella trata de mandar en todos los detalles de mi vida. Pienso que puede darse cuenta de la frustración en mi manera de escribir. Siento rencor hacia ella. No estamos lidiando con los problemas, y estoy cansado de escuchar las mismas quejas una y otra vez. Quiero tener un matrimonio mejor, pero no estoy seguro de lo que puede suceder. Estoy muy preocupado. Es por eso que vine a este seminario, aunque ella no quiso venir conmigo».

Sonya expresó un sentido similar de desesperanza. Este es su tercer matrimonio, y ha estado casada tres años y medio. «Actualmente nuestro matrimonio se encuentra en otoño. Me produce mucha ansiedad. La presencia de la irritación está haciendo que nuestra relación se estanque. Los conflictos sobre los niños me producen mucha tristeza. Hay momentos en que es tan abrumador que se promueve un espíritu de derrota. Las luchas constantes crean un futuro incierto para nosotros y para los niños. Todas estas emociones incontroladas producen temor. Estoy muy preocupada por nuestra relación. Le he pedido a mi marido que vayamos a un consejero, pero él se ha negado. No sé qué otra cosa podemos hacer».

La estrategia 7 es para personas como Sonya y Tito, que están dispuestas a trabajar en su matrimonio pero que encuentran muy poco apoyo de sus cónyuges. Aunque estos maridos y mujeres esperan con sinceridad que las cosas mejoren, muchos de ellos creen que han hecho todo lo posible para tratar con los asuntos que les han impedido la unidad matrimonial. La mayoría están desalentados con los resultados. Si han recibido asesoramiento, no ha sido algo productivo. Si han leído libros, los han leído solos, deseando que su cónyuge escuchara lo que dice el autor y que se sintiera impulsado a cambiar. Algunos han tratado el método de la confrontación suave, pero se han encontrado con una audiencia silenciosa y no ha habido respuesta. Otros, en su desesperación, han tratado de elevar la voz y gritar. Su dolor ha sido tan intenso que en realidad han perdido el control tratando de expresarlo. Sus altos clamores pidiendo ayuda han traído un contraataque, o el retraimiento. Por lo

tanto, algunos maridos y mujeres se han resignado a la idea de que su cónyuge nunca cambiará, y que les quedan solo dos opciones: tolerar una vida de infelicidad o salirse del matrimonio y esperar algo mejor. Una vez que eligen entre esas dos lamentables alternativas, se convierten en prisioneros de su decisión. Miles de personas viven en prisiones hechas por ellas mismas porque no entienden el poder de la influencia positiva.

Es cierto que no puedes cambiar a tu cónyuge, pero también lo es que puedes ejercer y ejerces influencia en él o ella todos los días. Debido a que somos individuos, y a que tenemos libre albedrío, nadie puede forzarnos a cambiar nuestros pensamientos o nuestro comportamiento. Por otro lado, dado que también somos criaturas relacionales, estamos influidos por todas las personas con las cuales nos relacionamos. Nos influye lo que oímos y lo que vemos. Los publicistas ganan millones de dólares todos los años debido a esta realidad. Ellos no nos hacen comprar sus productos, pero ejercen influencia en nosotros. Si no fuera así, dejarían de hacer publicidad.

El poder de la influencia tiene inferencias profundas en las estaciones del matrimonio. Sin embargo, primero debemos reconocer que no podemos cambiar directamente la personalidad o el comportamiento de nuestro cónyuge. No podemos controlar cómo piensan o lo que sienten, ni las palabras que salen de sus labios. Podemos pedir, pero no podemos estar seguros de si responderán de forma positiva.

Si erróneamente creemos que podemos cambiar directamente el comportamiento de nuestro cónyuge, es muy probable que pasemos mucho tiempo tratando de manipularlo. La idea detrás de la manipulación es que si yo hago esto, mi cónyuge se verá forzado a hacer aquello. Si lo puedo hacer lo suficientemente feliz, él responderá a mi petición; o si la hago lo suficientemente desdichada, ella responderá a mi petición. Sin embargo, todos los esfuerzos para manipular fracasan por una simple razón: nuestro cónyuge tiene la libertad de elegir la manera en que responde. En el instante en que se dan cuenta de que estamos tratando de controlarlos por medio de la manipulación, se rebelan. Nadie quiere ser manipulado o controlado.

A pesar de que no puedes controlar directamente las actitudes y el comportamiento de tu cónyuge, tienes la habilidad de ejercer influencia sobre él o ella, ya sea de forma positiva o negativa, por medio de las palabras o de los hechos. Cada vez que estás con tu cónyuge ejerces una influencia sutil. Si tu cónyuge entra en el cuarto, te da un beso y un abrazo y te dice: «Te amo; hoy te he echado de menos», él o ella habrá ejercido influencia positiva en ti. Sin embargo, si tu cónyuge entra a la casa, no reconoce tu presencia, y va directamente al cuarto donde está el ordenador o a la nevera, o si entra y de inmediato critica tu apariencia o comportamiento, él o ella te habrá influido de forma negativa. Todo lo que digas o hagas (o no digas o no hagas) ejercerá influencia —para bien o para mal— en tu cónyuge. Tus palabras y tu comportamiento pueden causar en tu cónyuge dolor, heridas y desaliento profundos (como los helados vientos del invierno), o pueden ser el bálsamo que le influya poderosamente en la dirección de un cambio positivo (como las cálidas brisas del verano).

A través de los años he probado esta estrategia con muchos individuos que se hallaban en matrimonios con dificultades. Cuando un marido o una esposa está dispuesto a escoger una actitud positiva que lleva a acciones positivas, el cambio en el cónyuge a menudo es radical. Una mujer dijo: «No puedo creer lo que le ha pasado a mi marido. Nunca soñé que pudiera ser tan amoroso y amable como lo ha sido en los últimos tres meses. Ha cambiado más de lo que jamás pensé». El

poder de la influencia positiva tiene un potencial enorme para los matrimonios en dificultades. A fin de cuentas, habrás tenido un impacto positivo o negativo en tu cónyuge. ¿Cuál de los dos será? La elección te corresponde a ti.

## ESCOGE TENER UN IMPACTO POSITIVO

Si me levantara solo las mañanas en que tengo ganas de levantarme, estaría cubierto de úlceras causadas por la prolongada permanencia en la cama. Yo voy en contra de mis sentimientos casi todas las mañanas y decido levantarme porque quiero hacer algo positivo con mi vida. Por lo general, antes de que el día termine, me siento bien por haberme levantado. Mis elecciones positivas llevan a acciones positivas que resultan en sentimientos positivos. Me siento bien conmigo mismo porque he invertido el día sabiamente.

## LAS ELECCIONES POSITIVAS llevan a ACCIONES POSITIVAS

que resultan en SENTIMIENTOS POSITIVOS

El mismo principio se aplica al matrimonio. Cuando escojo ejercer una influencia positiva en mi esposa, sin tomar en cuenta cómo me siento, mis elecciones positivas llevan a acciones positivas que resultan en sentimientos positivos, para mí y para mi esposa. Cuando escoges implementar el poder de la influencia positiva, estás haciendo algo bueno para tu propia salud mental, además del impacto positivo que tendrá en tu cónyuge.

¿Dónde comenzamos? Tal vez te puedas identificar con la mujer que me dijo: «Nuestro matrimonio ha sido tan disfuncional durante tanto tiempo, que no sé por dónde empezar». El primer paso en cualquier cambio positivo es reconocer y admitir que tienes elección. No tienes que estar controlado por tus emociones o por las de tu cónyuge. No tienes que responder de las mismas formas a las mismas provocaciones de siempre. Puedes escoger una respuesta diferente. Aunque el obstáculo más grande en tu matrimonio sea tu propio comportamiento y las actitudes del pasado, no tienes que quedarte estancado allí. Solamente porque «se ha hecho la cama» no quiere decir que debas acostarte en ella. Puedes escoger levantarte y hacer una inversión positiva en tu matrimonio.

Es probable que te sientas herido, desilusionado o frustrado, o incluso enfadado en tu matrimonio, pero no es necesario que estas emociones controlen tu comportamiento. Las emociones deben ser reconocidas y procesadas, pero no deben ser el factor que controle nuestras vidas. Si permitimos que los sentimientos de ira controlen nuestro comportamiento, tal vez lancemos palabras críticas o condenatorias, o podemos llegar al maltrato físico. Por otro lado, nos podemos decir a nosotros mismos: «Me siento enfadado, herido, desilusionado y frustrado. Pero quiero tener una influencia positiva en mi cónyuge y me niego a ser controlado por mis emociones». El cambio positivo comienza con las elecciones positivas.

Una vez que hayas decidido implementar en tu matrimonio el poder de la influencia positiva, estarás listo para comenzar a utilizar las otras seis estrategias que se mencionan en este libro. Después de treinta años aconsejando a parejas casadas, no conozco un enfoque mejor que este. Por un momento

asumamos la peor situación posible: tu cónyuge no está dispuesto a leer este libro, no está dispuesto a buscar asesoría, ni siquiera a hablar sobre vuestro matrimonio, y parece estar totalmente cerrado a la idea de mejorarlo. Tal vez incluso critique tus esfuerzos. Si esto es cierto, puedes estar experimentando todas las emociones del invierno y del otoño. No te estoy alentando a que niegues estos sentimientos; más bien, te animo a admitirlos, pero a no dejarte controlar por ellos.

La decisión de implementar el poder de la influencia positiva quizá sea la decisión más significativa que jamás hayas hecho en tu matrimonio. Por lo tanto, te invito a que te unas a mí para caminar de nuevo a través de las otras seis estrategias, mirándolas desde la perspectiva de una persona en tu situación. Actualmente, tal vez tu cónyuge no esté dispuesto o dispuesta a unirse a ti en esta trayectoria, pero quiero que comprendas que él o ella no puede impedirte tomar esta trayectoria. A medida que viajamos, te presentaré personas que han probado estas estrategias y han cosechado los beneficios.

## ESTRATEGIA 1: TRATA CON LOS ERRORES DEL PASADO

Ana llevaba casada ocho años y su matrimonio pasó al invierno con rapidez. «Creo que estuvimos en otoño bastante tiempo —dijo—, pero no lo había reconocido. Un día escuché por casualidad a mi marido decir por teléfono: “Yo también te echaré de menos”. Supe que no se trataba de una conversación de negocios. En mi corazón intuí que estaba hablando con otra mujer. No lo quise creer, así que no dije nada al respecto. Pero cuando llegó la cuenta del teléfono, revisé los números y encontré muchas llamadas a un teléfono que no reconocí.

»Entonces, una noche sonó el teléfono. Contesté y una mujer pidió hablar con Roberto. Le dije que no estaba en casa en ese momento y le pregunté si quería que él le devolviera la llamada. Me dijo que sí y me dio su número telefónico. De inmediato vi que era el número, y supe que ella era la mujer a quien Roberto había estado llamando. Cuando lo confronté, admitió que la llamada era de una mujer de su trabajo, pero me aseguró que no había ninguna relación sexual, que era “solamente una amistad”. Pero yo sabía que había más que eso. Me sentía herida y furiosa. No podía creer que me hubiera traicionado. Me retraje en silencio. No le hablé durante dos semanas. Entonces le dije que no quería seguir con el matrimonio, que no podía vivir con un hombre en quien no podía confiar. Él me dijo: “Estás haciendo de esto más de lo que es. Te dije que era solamente una amistad”. Yo le dije: “No llamas a alguien dieciséis veces en dos semanas y lo llamas una amistad. Y no sé las veces que la has llamado desde tu teléfono móvil”. Estaba furiosa.

»Al día siguiente fui a ver a una consejera. No quería dejar a Roberto sin antes hablar con alguien. Y sabía que estaba tan enfadada que era posible que hiciera algo de lo que más tarde me arrepentiría. Fui a ver a la consejera dos veces a la semana durante las tres semanas siguientes. En las primeras sesiones, ella escuchó mi furia y me ayudó a que mirara mi matrimonio de forma realista. Me señaló que esta situación no había pasado de la noche a la mañana. Comencé a darme cuenta de que parte de ello era culpa mía. Había estado tan involucrada con nuestros dos hijos en edad preescolar que prácticamente había pasado por alto las necesidades de Roberto. Lo había criticado severamente por no ayudarme de la forma en que pensaba que lo debía hacer. Me formulé esta pregunta: “Si yo fuera hombre, ¿me gustaría llegar a mi hogar con una mujer como yo?”. Mi respuesta me hizo sentir devastada. Sabía que había fallado a mi marido. Aunque eso no excusaba su comportamiento, supe que primero tenía que tratar con mis propios fracasos.

»Al principio resistí la idea. Me dije: “Pero, ¿por qué debo yo confesar mis fracasos cuando es él quien está involucrado con otra persona?”. La consejera no excusó el comportamiento de Roberto, pero me aseguró que si yo quería encontrar sanidad para mi matrimonio, primero debía tratar con mis propios errores. Fue una de las cosas más difíciles que jamás he hecho. Le pedí a Dios que me mostrara dónde le había fallado a Roberto durante los últimos ocho años. Dios contestó esa oración. Escribí todo a medida que me venía a la mente, y lloré. Le pedí a Dios que me perdonara y que me diera el valor de admitir mis fracasos ante Roberto. Más tarde, mi consejera me ayudó a escribir una declaración de confesión que incluía una lista de las cosas que Dios me había traído a la mente.

»Una noche le dije a Roberto: “Admito que he estado enfadada contigo durante las últimas semanas. He sido fría y dura. Creo que es porque he sido herida muy profundamente. Pero, como sabes, he estado yendo a asesoramiento, y me he dado cuenta de que tú no eres el único que ha pecado en nuestra relación. La otra noche le pedí a Dios que me mostrara en qué te he fallado. Y si estás dispuesto a escuchar, me gustaría compartir contigo lo que Él me dijo. Le he pedido perdón a Dios, y quisiera pedirte que tú también me perdones”.

»Cuando le leí mi lista de errores, Roberto respondió: “Te estás culpando a ti, Ana. Estás tratando de tomar la responsabilidad por mis errores. No hay excusa por lo que he hecho”.

»Le dije: “Roberto, aprecio lo que dices. Pero el hecho es que todas estas cosas todavía son verdad. No he sido la clase de esposa que mereces. Con la ayuda de Dios y con tu disposición, será diferente”.

»Continuamos conversando y Roberto dijo: “Estoy dispuesto a perdonarte si tú me perdonas a mí. Quiero ir contigo a la asesoría, porque sé que puede mejorar nuestro matrimonio”. Esa fue la noche en que las cosas cambiaron para nosotros. Ya hace seis meses que estamos en consejería. Hemos hecho grandes progresos. Nuestras vidas son muy diferentes. Estamos aprendiendo a suplir las necesidades del otro, y me siento con muchas esperanzas. Diría que nos estamos acercando a la primavera. Y pronto espero ver las plantas de azafrán. Es como usted dijo: No podía cambiar a Roberto, pero podía ejercer una influencia positiva en él al tratar con mis propios errores. Estoy muy agradecida por la guía de mi consejera, que me ayudó a procesar mis emociones y me dirigió en la dirección correcta».

No quiero dar a entender que en todas las situaciones el cónyuge vaya a reaccionar al poder de la influencia positiva tan rápidamente como lo hizo Roberto. Pero sí creo que tratar sinceramente con tus propios errores pasados es el primer paso para ejercer una influencia positiva en tu cónyuge. Tal vez des el paso de la confesión y el arrepentimiento por tus errores y tu cónyuge te responda con dureza. Un marido me dijo: «Traté lo que usted sugirió y mi esposa dijo: “Si crees que una absurda confesión me va a hacer cambiar de idea, estás equivocado. Me has herido profundamente y decir que lo sientes no es suficiente”». No puedes controlar la respuesta de tu cónyuge, pero al confesar tus propios fracasos ejercerás una influencia positiva, ya sea evidente o no.

La mejor decisión que puedes tomar es tratar con tus propios errores pasados y dejar los resultados en las manos de Dios. Sin importar la forma en que tu cónyuge responda a tu confesión, habrás seguido las instrucciones de Jesús, que dicen: «Saca primero la viga de tu propio ojo».[1](#)



## ESTRATEGIA 2: ESCOGE UNA ACTITUD DE GANADOR

Si estás en el invierno de tu matrimonio, una actitud positiva puede marcar una gran diferencia. Víctor Frankl, un doctor judío encarcelado por los nazis durante la Segunda Guerra Mundial, descubrió el poder de una actitud positiva en medio de un campo de concentración:

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino.<sup>2</sup>

Los hombres que escogieron dar su último pedazo de pan no fueron motivados por sus emociones, sino por sus actitudes. Sus acciones positivas afectaron las emociones y las actitudes de sus colegas prisioneros.

Hay algunas personas que pondrían objeciones a la idea de tener una actitud positiva cuando nos sentimos heridos, irritados, desilusionados o frustrados. Su objeción se basa en que pensar de forma positiva cuando nos sentimos negativos es una hipocresía. Pero creo que esa es una premisa falsa, hasta el punto de que se ha infiltrado en la forma de pensar occidental y ha sido perjudicial para la relación matrimonial. En otras esferas de la vida a menudo vamos contra nuestras emociones. Es probable que nos sintamos desalentados o deprimidos cuando un amigo nos llama para invitarnos a ir a comer, pero decidimos ir, sonreír y pensar positivamente. Cuando la comida ha terminado, nuestros sentimientos de desaliento tal vez han desaparecido, aunque solo sea por unos momentos. Nuestras actitudes y acciones afectan nuestras emociones.

Si sigues los pasos sugeridos en esta estrategia, podrás escoger una actitud de ganador. Reconoce que tu forma de negativa pensar está haciendo que las cosas sean peores y no mejores. Identifica las características positivas de tu cónyuge y toma la decisión de darle gracias a Dios por ellas. Agradécele a Dios que tu cónyuge haya sido hecho a su imagen divina y por lo tanto sea extremadamente valioso. Dale gracias a Dios porque tu cónyuge tiene dones únicos y un papel que desempeñar en el reino de Dios. Da gracias porque el matrimonio fue idea de Él y pídele que te dé la habilidad de ser su mensajero para comunicarle declaraciones positivas a tu cónyuge. Luego, comienza a expresar aprecio por los rasgos positivos que observas en él o ella.

Puedes escoger una actitud de ganador incluso cuando tu cónyuge no muestre interés en mejorar vuestro matrimonio. Conocí a Eduardo en Rome, Georgia. Llevaba quince años casado y admitió que él y su esposa, Carolina, habían estado en la estación del invierno la mayor parte del tiempo. «Durante años, eché la culpa a Carolina por nuestro matrimonio poco satisfactorio. Ella quería quedarse en casa para cuidar a los niños. Estuve de acuerdo con ella y trabajé arduamente para sostener a la familia. El problema, sin embargo, era que ella no estaba haciendo su parte. La casa siempre estaba desordenada; yo tenía suerte si cocinaba una comida por semana. Nunca estaba interesada en tener relaciones sexuales y, francamente, llegué al punto en el que tampoco yo estaba muy interesado. Estábamos criando a nuestros hijos, pero nuestro matrimonio se encontraba vacío.

»Un día, en mi desesperación, estaba leyendo la Biblia, y por casualidad encontré Filipenses 4:8:

“Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza”. Fue como si Dios me dijera: “Has tenido una actitud negativa hacia tu matrimonio, y eso no está ayudando. ¿Por qué no comienzas a enfocarte en lo positivo? Busca las cosas buenas de tu esposa y comienza a elogiarla por ellas”.

»Le pedí a Dios que me ayudara a hacer una lista de las cosas positivas de Carolina. Me sorprendí de lo larga que era. Entonces le pedí que me diera la habilidad de elogiarla por una cosa cada día y de abstenerme de decirle cosas negativas. Lo que sucedió en el mes siguiente fue increíble. Cuando dejé de criticarla y comencé a expresarle mi aprecio por las cosas positivas que observaba en ella, el comportamiento de mi esposa cambió. Comenzó a sonreír de nuevo y a volver a coquetear como cuando salíamos juntos. Nunca olvidaré la primera vez que inició las relaciones sexuales. Me quedé totalmente sorprendido.

»Un par de meses después, en nuestra iglesia celebraron un seminario para matrimonios, y le pregunté si le gustaría asistir. Estuvo de acuerdo, y ese fue otro paso enorme hacia adelante. Finalmente salimos del invierno hacia la primavera. Era como una relación totalmente nueva. Comenzamos a hablar sobre nuestro matrimonio y a trabajar a través de las cosas que en el pasado habían resultado dolorosas para los dos. Hemos hecho un progreso tremendo, y estoy muy emocionado acerca de nuestro futuro juntos. Quisiera que todo el mundo tuviera la clase de matrimonio que tenemos nosotros».

El viaje de invierno a primavera de Eduardo y Carolina comenzó con la elección de él de tener una actitud de ganador y su compromiso con aprender a enfocarse en las cosas positivas de Carolina. A menudo, las estaciones del matrimonio comienzan a cambiar cuando una persona escoge una actitud de ganador en lugar de sentimientos negativos.

### ESTRATEGIA 3: APRENDE A HABLAR EL LENGUAJE DEL AMOR DE TU CÓNYUGE

Ruth se presentó en mi oficina sin cita. Yo estaba libre y estuve de acuerdo en recibirla. Ella no perdió el tiempo para ir al grano. «Tengo una cita con un abogado a las dos de la tarde —dijo—. Me voy a divorciar de mi marido. Veinte años de desdicha son suficientes. No sé por qué vine a su oficina. No creo que haya nada que usted pueda hacer, pero creo que pensé que por lo menos podría hablar con un consejero antes de ir a ver al abogado».

La escuché durante la siguiente hora mientras contaba su historia de sufrimiento. Era básicamente una de descuido. Su marido era mecánico de coches, y tenía su garaje en el patio trasero de la casa. Era un hombre muy trabajador, pero aparentemente sabía muy poco acerca de relacionarse con su esposa. Desde la perspectiva de ella: «Él espera que yo le tenga las comidas listas, que le lave y le planche la ropa y que tenga relaciones sexuales cuando él quiere. Por otro lado, no tiene tiempo para mí. Y si me llego a atrasar con una de las comidas, me insulta. Pasa las tardes trabajando en su negocio, excepto los miércoles por la noche cuando sale a beber con sus amigos. Normalmente no se emborracha, pero si lo hace, no me maltrata. En realidad duerme en el sofá del salón esa noche. Siento que ya no puedo continuar en esta relación», dijo.

Entendí muy bien la situación de Ruth, pero aproveché la oportunidad de explicarle el poder del

amor incondicional. Compartí con ella el concepto de los cinco lenguajes del amor, y le hablé del tanque de amor. Cuando le sugerí que era probable que el tanque de amor de su marido quizá había estado vacío toda su vida, excepto por el corto tiempo en el que él y ella estuvieron «enamorado», Ruth me respondió: «Es interesante que diga eso. Cuando éramos novios, era muy amable conmigo. En realidad pensé que me estaba casando con un hombre bueno, pero todo cambió después de la boda». Le sugerí que cuando su marido bajó de la euforia emocional de su noviazgo, volvió a su estado emocional normal, el que correspondía a un tanque de amor vacío.

Desafíé a Ruth para que hiciera un experimento de seis meses de duración. Le pedí que le hablara a su marido en su lenguaje del amor principal una vez por semana para ver qué sucedía. No le entusiasmó mucho el proyecto, pero estuvo de acuerdo. Llamó al abogado y decidió no continuar con el divorcio. Lo que sucedió durante los siguientes tres meses fue, en sus propias palabras: «Increíble. Si alguien me hubiera dicho que mi marido comenzaría a hablar mi lenguaje del amor y que yo volvería a tener sentimientos amorosos hacia él, hubiera dicho que era imposible. El hecho es que tengo esos sentimientos amorosos, y que él está hablando mi lenguaje del amor. Quisiera haber conocido el poder del amor hace doce años. No puedo creer que haya esperado tanto para conseguir ayuda».

No todos los maridos van a responder a expresiones de amor con la rapidez que lo hizo el marido de Ruth, pero la mayoría tienen una necesidad muy grande de amor emocional. Cuando lo reciben incondicionalmente, comienzan a experimentar sentimientos positivos hacia el cónyuge. Al final, muchos reciprocán esas expresiones de amor, haciendo que el matrimonio vaya del invierno a las estaciones de la primavera o el verano. Tu decisión de amar a pesar de sus heridas tal vez sea la más importante que tomes jamás.

#### ESTRATEGIA 4: DESARROLLA EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

Cuando conocí a Marcos, yo daba una serie de clases en una iglesia local sobre cómo mejorar el matrimonio. El enfoque de una de las sesiones era acerca de escuchar con empatía. Marcos se quedó después de la clase y me habló de la frustración que estaba experimentando en su matrimonio. «Mi esposa, Carol, es muy crítica con todo lo que hago. No siento que me apoye. Trato de trabajar duro, pero es muy desalentador cuando critica todo lo que hago. Habla mal de la forma en que me relaciono con mis hijos, o mi relación con mi madre. En realidad, ahora la veo muy poco, porque no quiero escuchar las palabras iracundas de Carol acerca de mi madre. Ella dice que no la escucho, y tal vez sea cierto. ¿Pero cómo puedo escuchar cuando todo lo que dice son críticas?».

Estuve de acuerdo en pasar un tiempo individual con Marcos para ver si podíamos diseñar una estrategia que estimulara el crecimiento en su matrimonio. Él me aseguró que su mujer no vendría al asesoramiento. Se lo había sugerido antes, pero no estaba dispuesta a hacerlo. Durante las siguientes semanas, compartí con Marcos que las personas que son muy críticas hablan de su dolor, enojo y un tanque de amor vacío. Traté de ayudarlo a entender que el camino a la sanidad a menudo comienza con alguien que escucha con empatía. Le aseguré que sabía que no sería fácil, pero que si quería tener una influencia positiva en su mujer, escuchar con empatía era probablemente la mejor forma de comenzar. Le expliqué que la meta era ver el mundo a través de los ojos de su esposa y así entender lo que ella estaba experimentando. Hablamos de cómo escuchar sin juzgar y cómo apoyar a su mujer aun cuando estuviera en desacuerdo con sus ideas. Llevó un poco de tiempo, pero sabía que Marcos

estaba comenzando a entender la idea del poder de escuchar con empatía. Trabajamos en algunas de las habilidades de escuchar que presentamos en la estrategia 4, y Marcos comenzó la ardua tarea de escuchar realmente a su esposa.

Lo que sucedió durante los próximos meses fue más de lo que ninguno de los dos anticipamos. Cuando Marcos se volvió a involucrar en su matrimonio, usando la técnica de escuchar con empatía como su estrategia principal, la actitud crítica de su esposa comenzó a suavizarse. Probablemente pasaron dos meses antes de notar alguna diferencia, y aun entonces solo fue que ella reflejaba con más calma sus expresiones de disgusto. «Pero creo que se dio cuenta de que la estaba escuchando —dijo Marcos—, así que no necesitaba gritarme. Creo que lo más importante que sucedió fue que comencé a comprenderla mejor. No tenía ni idea de que ella cargaba con tanto dolor dentro de sí. Me di cuenta de que yo no lo había causado todo, pero había agregado una parte al no entender lo que estaba sucediendo en su interior».

En el transcurso de seis meses, Carol estuvo dispuesta a comenzar el asesoramiento individual para tratar con algunas de sus aflicciones pasadas. Más tarde, ella y Marcos pasaron seis meses en asesoramiento matrimonial juntos. Hoy, sus relaciones conyugales son saludables; de hecho, dirigen clases sobre cómo mejorar el matrimonio en su iglesia. Nunca desestimes el poder de escuchar con empatía.

## ESTRATEGIA 5: DESCUBRE LA SATISFACCIÓN DE AYUDAR A TU CÓNYUGE A TENER ÉXITO

Bárbara estaba en mi oficina quejándose de su marido, Ricardo. «Quiere ser corredor de bienes raíces. Durante los últimos seis meses ha pasado cada minuto que tiene libre estudiando para pasar el examen. No creo que tenga personalidad para ser vendedor. Él dice que no lo apoyo, pero solamente estoy tratando de ayudarlo a ser realista». «¿Ha tratado él de vender bienes raíces antes?», le pregunté. «No —dijo ella—, pero trató de vender automóviles, y no le fue muy bien. Cree que ha encontrado su llamado, pero ha estado trabajando para una compañía de bienes raíces durante seis meses y no ha vendido ni una sola casa. No podemos pagar las cuentas solamente con mi sueldo, ¡y quién sabe cuándo va a recibir un cheque!».

Me di cuenta de que Bárbara estaba muy frustrada. Todas sus conversaciones con Ricardo no parecían haber apagado su deseo de vender bienes raíces. Tomó tres o cuatro sesiones de asesoramiento que Bárbara aceptara la idea de que, debido a que Ricardo había pasado tanto tiempo estudiando para pasar el examen de vendedor de bienes raíces, y a que había persistido a pesar de los esfuerzos de ella para disuadirlo, tal vez podría tener éxito en ese negocio.

Con el tiempo, Bárbara comenzó a entender que el éxito o el fracaso de su marido podía depender de su apoyo emocional. «¿Cuánto dinero tendrían que pedir prestado si Ricardo no trajera un cheque durante un año?», le pregunté. A la semana siguiente ella vino con una cantidad. Le sugerí que ambos pidieran prestado esa cantidad, y que usaran el dinero a medida que lo fueran necesitando, mientras que juntos buscaran lograr que él fuera un vendedor de bienes raíces de éxito. «Si triunfa —razoné—, el préstamo puede pagarse con facilidad. Si fracasa, no es una suma exorbitante, y los dos la pueden pagar mientras él trabaja en otra cosa. Por lo menos, sabrán si vender bienes raíces es la vocación de Ricardo».

Con esta seguridad emocional, Bárbara estuvo de acuerdo con la idea de ayudar a Ricardo a tener éxito. Iba contra sus temores, pero sabía que él merecía tener su apoyo en un proyecto al cual le había dedicado tanto tiempo y energía. Le advertí acerca de no tratar de dirigir el negocio de su marido y decirle cómo llegar a tener éxito. En cambio, su papel era apoyarlo expresándole su interés en las experiencias diarias y regocijándose con las pequeñas victorias que llegaran. Si él se sentía desilusionado por no hacer una venta, la respuesta de ella podría ser: «Estoy segura de que me sentiría desilusionada si estuviera en tu lugar. Pero forma parte de vender. Debemos buscar la próxima oportunidad y tener fe. Quieres tener éxito en esto, y sé que lo puedes lograr».

A finales de aquel año, el préstamo había sido pagado, y Ricardo y Bárbara tenían una pequeña cuenta de ahorros. El segundo año fue aun mejor. En los últimos diez años ciertamente han tenido altibajos, pero Ricardo ha llegado a ser uno de los mejores vendedores de su compañía. Él y Bárbara pueden reírse de su primer año de experimentos. Pero Ricardo sabe que sin el apoyo de ella es probable que no hubiera tenido éxito. Bárbara siente una gran satisfacción al saber que ha ayudado a que su marido tenga éxito en algo que él realmente quería hacer.

Como algo derivado de su negocio, Ricardo aprendió algunos principios en varios seminarios sobre ventas que también mejorarían su matrimonio. Aprendió a comunicarse con Bárbara de manera positiva y a alentarla con sus palabras de afirmación. Juntos, han estado disfrutando del verano en su matrimonio durante varios años.

Por supuesto, Ricardo también hubiera podido fracasar en el negocio de vender bienes raíces. Pero con el apoyo de Bárbara, probablemente lo hubiera podido reconocer pronto, y salir de la experiencia con dignidad en lugar de derrota. Ayudar a que tu cónyuge tenga éxito puede implicar caminar juntos a través de algunas dificultades, pero por lo menos estaréis caminando juntos. Recuerda, mantener tu matrimonio en la primavera y el verano no quiere decir que no habrá ortigas venenosas y avispa en el camino, pero un hogar unido podrá enfrentar mejor las adversidades y permanecer fuerte.

¿Qué deseos ha expresado tu cónyuge? ¿De qué formas podrías apoyarlos? Ayudar a que tu cónyuge tenga éxito es una estrategia positiva para mejorar vuestro matrimonio.

## ESTRATEGIA 6: SÁCALE EL MEJOR PARTIDO POSIBLE A VUESTRAS DIFERENCIAS

Guillermo es una persona a quien le encantan las mañanas. Antes de casarse, soñaba con desayunar con su esposa, hablar sobre las perspectivas del día y orar juntos antes de salir a trabajar. Después de casado, descubrió que a Jenny no le gustaban las mañanas. Mientras que él saltaba de la cama como si tuviera un resorte, ella se movía con la lentitud de un oso que comienza a caminar después de haber invernado. Durante los primeros años de su matrimonio, Guillermo se quejó a Jenny. Por lo general, mantenía sus frustraciones para sí mismo, pero de vez en cuando la acusaba de ser perezosa. Le decía que debía acostarse más temprano, o que todo lo que necesitaba era una buena taza de café.

Había otras diferencias que también le frustraban. A él le gustaba salir a hacer excursiones a pie, pero a Jenny no. Cuando eran novios, ella lo había acompañado en un par de esas caminatas, pero ella no podía entender cómo a alguien le podía gustar caminar por los bosques y correr el riesgo de ser picado por garrapatas o por una serpiente. Había sido criada en la ciudad y pensaba que los

bosques eran para los animales, no para los seres humanos. A ella le gustaba asistir a conciertos de música clásica, Guillermo prefería los de rock.

A los pocos años, Guillermo estaba convencido de que había cometido un error muy serio al casarse con Jenny. «Las diferencias eran demasiado grandes. No veía ninguna forma de poder permanecer juntos —dijo—. Entonces, un día leí un libro sobre el matrimonio. Creo que estaba bastante desesperado, y pensé que tal vez podría encontrar algo que me ayudara. En un capítulo titulado: “Diferencias: las bases para la compatibilidad”, el autor hablaba del hecho de que todas las parejas tienen diferencias. Algunas de estas parejas aprenden a trabajar juntas como un equipo, mientras que otras simplemente pasan toda la vida discutiendo».

Él sabía que Jenny no leería el libro, pero sí que tenía una estrategia para mejorar su matrimonio. «Así que hice una lista de todas las cosas que me irritaban de Jenny y comencé a preguntarme a mí mismo: “¿Cuáles son los aspectos positivos de nuestras diferencias?”. Lo que empecé a ver fue sorprendente. Me di cuenta de que la tendencia de Jenny de levantarse tarde me proporcionaba un ambiente maravilloso para pasar tiempo a solas con Dios. Podía pasar un tiempo sin interrupciones antes de comenzar mi día. Me di cuenta de que eso era una bendición. Así que le agradecí a Dios por hacernos diferentes. Cuando Jenny trataba de dar caminatas conmigo, yo siempre la regañaba porque no podía mantener el paso. Eso me irritaba y hacía que el paseo fuera menos divertido para ella. Para mí, salir a caminar por el bosque era una forma de relajarme de las tensiones de la vida, haciéndolo en la belleza de la naturaleza y dándome cuenta de que la vida no eran solo tensiones. Disfrutaba saliendo a dar caminatas solo mucho más que la frustración de hacerlo con Jenny. Así que le di gracias a Dios por darme una esposa que me alentaba para que saliera en solitario. Aprendí que en todas nuestras diferencias había un lado positivo que no me había dado cuenta de que existía.

»Después de comenzar a darle gracias a Dios por nuestras diferencias, me di cuenta de que apreciaba más a Jenny, y finalmente llegué a poder decírselo. Mis anteriores palabras de reproche se convirtieron en expresiones de aprecio. Con el tiempo —no sucedió de la noche a la mañana—, la actitud de Jenny hacia mí cambió. Cuando le permití ser la persona que Dios había hecho y reconocí los aspectos positivos de su personalidad, Jenny comenzó a hablarme con palabras de afirmación y la calidez emocional regresó a nuestro matrimonio. No quiero ni pensar en lo que nos hubiera sucedido si no hubiera descubierto que las diferencias son bases para un matrimonio compatible».

Tal vez tu cónyuge no esté dispuesto a leer este libro contigo o a trabajar en una estrategia para sacarles el mejor partido posible a vuestras diferencias. Pero puedes comenzar el proceso reconociendo sus características positivas, dándole gracias a Dios por ellas, y expresando tu aprecio. Cuando tomes la iniciativa e intentes sacarle el mejor partido posible a vuestras diferencias, implementarás el poder de ejercer influencia positiva. Este poder puede sacar tu matrimonio de la muerte del invierno y llevarlo a una estación más agradable. Como me dijo una mujer: «Después de todo lo que había pasado en nuestro matrimonio, si alguien me hubiera dicho que de nuevo tendría sentimientos amorosos por mi marido, le habría respondido: “De ninguna manera”. Pero los siento. Él me ha pedido que lo perdone y está tratando de que nuestro matrimonio mejore. Nunca creí que ese día llegaría. Hace que todos mis esfuerzos valgan la pena. Con el tiempo, creo que veremos la primavera y el verano de nuevo». A través de la perseverancia, la oración y la acción positiva, esta mujer estaba cosechando el fruto de implementar el poder de la influencia positiva.



### PARTE III

*Pon en práctica tu plan*







## AVANZA A PARTIR DE AQUÍ Y AHORA

Ahora que has descubierto las cuatro estaciones del matrimonio y las siete estrategias para mejorar tus estaciones, quiero desafiarte y animarte a que desarrolles un plan para aplicar estos principios a tu unión. Escribí este libro para darte un paradigma simple a fin de que entiendas la calidad de tu matrimonio y ofrecerte algunos pasos prácticos que te capacitarán para desarrollar la clase de matrimonio que Dios ha diseñado para ti.

Dios no creó el matrimonio para hacernos desdichados. De acuerdo a su diseño, el marido debe amar a su mujer como Cristo amó a la iglesia; el marido debe dar su vida en ministerio y servicio a su mujer. En este clima de amor, de acuerdo al diseño divino, la mujer tendrá la libertad de reciprocarse el amor de su marido y de encontrar formas de invertir su vida en servicio a él. Cuando un marido y una mujer viven de acuerdo al diseño de Dios para ellos, se someterán mutuamente buscando lo mejor para el otro. En esta asociación libre y amorosa, podrán cumplir el propósito que Dios tiene para su vida en común.

Dios diseñó un matrimonio así para ti. La razón por la cual siento con tanta fuerza la importancia del mensaje de este libro es que he visto que estas estrategias han llevado a miles de parejas de la frialdad del invierno a la emoción de la primavera. Sé que te van a dar resultado. Pero primero debes poner en práctica tu plan. El conocimiento abstracto es de escaso valor, pero el conocimiento aplicado es sabiduría.

Soy el primero en admitir que mi matrimonio con Karolyn todavía está en proceso; sí, después de cuarenta y dos años. La realidad es que todos los matrimonios todavía están en proceso; nadie tiene el matrimonio perfecto. La buena noticia es que tú puedes mejorar el tuyo. Las estrategias que hemos presentado llevarán tu matrimonio en la dirección correcta.

LA ESTRATEGIA 1 te desafía a tratar con tus errores pasados. Los errores solos no destruirán un matrimonio, pero los errores no confesados y no perdonados sí lo harán.

LA ESTRATEGIA 2 te recuerda que a menudo la actitud hace la diferencia entre el invierno, la primavera, el verano o el otoño. Una actitud negativa y crítica te empuja hacia la frialdad del invierno; mientras que una positiva —que busca lo mejor en tu cónyuge y lo apoya— lleva a la calidez de la primavera y el verano.

LA ESTRATEGIA 3 te alienta a descubrir y hablar el lenguaje del amor principal de tu cónyuge. Todos tenemos una necesidad emocional profunda de sentirnos amados. Cuando suples esa necesidad en tu cónyuge, puedes crear un clima en el cual las plantas de azafrán comienzan a florecer en tu

matrimonio.

LA ESTRATEGIA 4 te da las herramientas necesarias para desarrollar el arte de escuchar con empatía. Cuando tu cónyuge está hablando, lo más poderoso que puedes hacer es escuchar. Solo cuando escuchas con empatía llegarás a entender los pensamientos, sentimientos y deseos de tu cónyuge. La comprensión lleva a un florecimiento de la intimidad.

LA ESTRATEGIA 5 te ayuda a descubrir la satisfacción de ayudar a tu cónyuge a tener éxito. Pocos logros en la vida son más satisfactorios o tienen mayores resultados que ayudar a tu cónyuge a descubrir los propósitos para los que Dios le ha creado. Implementa esta estrategia y comparte las recompensas del verdadero éxito.

LA ESTRATEGIA 6 te enseña a sacarle el mejor partido posible a vuestras diferencias. Dios hizo a los hombres y a las mujeres diferentes con un propósito positivo. Cuando aprendas a convertir vuestras diferencias en puntos fuertes, tu cónyuge y tú os convertiréis en ganadores.

LA ESTRATEGIA 7 te muestra cómo implementar el poder de la influencia positiva. Tal vez tu cónyuge no esté dispuesto a leer este libro o a discutir las estrategias para mejorar vuestro matrimonio, pero eso no quiere decir que tus esfuerzos sean en vano. Aunque no puedas controlar su comportamiento, sí puedes escoger ejercer una influencia positiva en él o ella. Quizá la forma más poderosa de ejercerla es aplicar los conceptos que has aprendido en las estrategias 1 a la 6.

Da el primer paso: Pídele a tu cónyuge que lea la primera parte de este libro, la que describe las cuatro estaciones. A continuación, toma el Análisis de la estación matrimonial, que te ayudará a identificar la estación de vuestro matrimonio. Hablad sobre los resultados y luego expresa tu deseo de mejorar y de crecer en la relación. Espero que tu cónyuge y tú leáis este libro juntos, habléis sobre las siete estrategias e intentéis implementarlas. Si lo hacéis, estoy seguro de que encontraréis que las estaciones de vuestro matrimonio serán enriquecidas y mejoradas.



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS CUATRO ESTACIONES

### PREGUNTA

De verdad que quiero un matrimonio mejor, pero no tengo muchas esperanzas. He leído la estrategia 7 sobre el poder de la influencia, pero nada de lo que hago parece lograr una diferencia. Cuando lo intenté en el pasado, mi cónyuge no estuvo dispuesto a hacer ningún cambio. No sé si vale la pena el esfuerzo de intentarlo de nuevo.

### RESPUESTA

Entiendo perfectamente tu falta de esperanza. Cuando tus mayores esfuerzos reciben resistencia o apatía, es fácil sentirse desilusionado. Sin embargo, el hecho de que hayas visto poco o ningún cambio en el pasado no quiere decir que tu cónyuge sea incapaz de hacer cambios en el futuro. Tu actitud y comportamiento ejercen una influencia constante en tu cónyuge, para bien o para mal. Aunque te parezca que estás ejerciendo poca influencia en su comportamiento, en realidad esa influencia es muy profunda. Las estrategias que he expresado en este libro, cuando se han aplicado de forma consecuente, han ayudado a miles de parejas a estimular eficazmente el crecimiento de su matrimonio. No permitas que el aparente fracaso de esfuerzos en el pasado impida que trates de implementar estas estrategias en tu unión.

Algunas personas tienen más éxito a la hora de implementar proyectos cuando trabajan en grupo, o por lo menos con otra persona. Por ejemplo, mucha gente que ha tratado sin éxito perder peso cuando lo hacían solos, finalmente lo consiguieron cuando se unieron a un programa de dieta que involucraba tener reuniones regularmente con otras personas. Si esta ha sido tu experiencia, entonces tal vez podrías compartir este libro con un amigo que está en una estación matrimonial similar a la tuya. Los dos os podríais reunir con regularidad para hablar sobre las siete estrategias y vuestros esfuerzos por implementarlas. El primer paso —la decisión de probar de nuevo— a menudo es el más difícil. Pero el granjero que nunca planta semillas no va a recoger ninguna cosecha.



### PREGUNTA

¿Qué ocurre con una acción estratégica que creo que es positiva pero que mi marido la toma a mal, o que la percibe como una manipulación?

### RESPUESTA

Quizá el mejor enfoque sea actuar de todas formas. Antes de comenzar una nueva estrategia, pregúntale a tu cónyuge si este tipo de comportamiento mejorará su vida. Por ejemplo, digamos que quieres iniciar la estrategia 1: tratar con los errores del pasado. Le podrías decir a tu cónyuge: «He estado pensando en mi vida, y sé que no soy el cónyuge perfecto. Me doy cuenta de que te he fallado en algunas formas muy significativas. Quisiera identificar esos errores y dejarlos atrás. Quiero ser realmente la clase de cónyuge que mereces. ¿Estarías dispuesto [o dispuesta] a ayudarme a identificar mis errores e incluso plantearme algunas sugerencias sobre lo que podría hacer para que tu vida fuera más fácil?». Tu cónyuge puede responder con petulancia, diciendo algo por este estilo: «Suenas como si hubieras ido a la iglesia de nuevo», o: «Ya era hora de que me lo pidieras». Pero puede responder con sinceridad, diciendo: «Estoy dispuesto [o dispuesta] a hacer cualquier cosa que mejore nuestro matrimonio». La respuesta de tu cónyuge no es lo más importante. Lo que importa es la comunicación sincera de que estás pensando seriamente en tu matrimonio, que has decidido tratar con los errores pasados, y que estás intentando dar pasos para el crecimiento. Informar a tu cónyuge de lo que estás haciendo puede apaciguar sus temores y estimular una respuesta positiva cuando tú comiences a implementar el plan.

Por otro lado, si intentas dar un paso positivo en tu matrimonio y tu cónyuge responde diciendo: «No me gusta. Lo encuentro ofensivo. Siento que estás tratando de manipularme», es hora de practicar el arte de escuchar con empatía. Podrías preguntarle: «¿De qué forma ves esto como una manipulación?». Escucha con atención y formula otras preguntas que aclaren la situación. Le puedes preguntar: «¿Estás diciendo que cuando hago \_\_\_\_\_, sientes que estoy tratando de forzarte a hacer algo que no quieres?». A menudo, el diálogo franco puede ayudarle a tu cónyuge a sobrepasar la resistencia inicial, guiándote a ti a implementar cambios positivos, y haciendo que a tu cónyuge le sea más fácil responder positivamente. Es completamente posible que lo que uno de los dos percibe como una acción motivada por el amor pueda ser interpretada por el otro como un esfuerzo de manipular. Es por eso que la estrategia 3 es tan importante. Aprender a hablar el lenguaje del amor de tu cónyuge es una de las claves para que tu matrimonio avance hacia la primavera y el verano.



## PREGUNTA

Si la confianza ha sido comprometida o destruida, ¿cómo podemos mi cónyuge y yo comenzar a caminar en el sendero de la reconciliación?

## RESPUESTA

La mayor parte de las parejas entran al matrimonio con un alto nivel de confianza mutua. Sin la confianza, probablemente no tomarían la decisión de casarse. La confianza prospera hasta que uno de los cónyuges (o los dos) la viola, ya sea por mentir o por algún otro acto de infidelidad. Una vez que la confianza es dañada o destrozada, no se restaura automáticamente, aunque el cónyuge que ha ofendido admita: «Me equivoqué. Lo siento. Por favor, ¿me perdonas?». Aun la confesión, el arrepentimiento y el perdón genuinos no restauran la confianza de inmediato.

A menudo describo la confianza como una planta frágil. Cuando se viola es como si se pisara la

planta y se enterrara en el barro. Aunque tiene la capacidad de levantarse y volver a crecer saludable, llevará tiempo. Cuando la confianza es violada por segunda vez, es como romper el tallo de la planta a nivel del suelo. Las raíces todavía están allí, pero el tronco de la planta ahora ha desaparecido. Llevará todavía más tiempo que las raíces produzcan confianza de nuevo. El único camino hacia la restauración es que la persona que ha ofendido se convierta en alguien digno de confianza. Si eres tú quien ha roto la confianza, debes hacer lo que dices que harás, e ir adonde dices que vas a ir, de forma consecuente. En resumen, debes vivir una vida sin tacha. Cuando esto sucede así, lentamente volverás a ser una persona digna de confianza.

Si quieres que tu cónyuge recupere la confianza en ti, vive la vida con honestidad. Que tu vida sea un libro abierto. Invita a tu cónyuge a que «observe tu comportamiento». Recibe sus preguntas con agrado. Vive de tal manera que no tengas nada que ocultar. Cuando esto sucede, encontrarás que, con el tiempo, tu cónyuge volverá a confiar en ti.



## PREGUNTA

Existe un dicho: «Más vale malo conocido que bueno por conocer». ¿Cómo pueden las parejas vencer sus temores a las consecuencias negativas, que pueden paralizarlos y evitar que persigan cambios positivos?

## RESPUESTA

Reconozcámoslo, el cambio puede producir miedo. Nos puede sacar de nuestra zona de comodidad. Sin embargo, el cambio es inevitable. No lo podemos eludir. El cambio también involucra cierta cantidad de riesgo, pero también el riesgo es parte de la vida. Asumimos ciertos riesgos cuando subimos a un coche y conducimos por la carretera. La mayoría de nosotros estamos dispuestos a asumir ese riesgo porque la alternativa no tiene el potencial que deseamos.

Lo mismo es cierto cuando buscamos iniciar cambios en una relación matrimonial. Siempre existe el riesgo de que el proceso pueda provocar discusiones. Podemos verbalizar pensamientos y sentimientos que han estado guardados durante meses o incluso años. Quizá escuchemos cosas que nos produzcan dolor. Por otro lado, si no iniciamos el cambio, dificultaremos nuestro potencial para avanzar positivamente. Por lo tanto, la mayoría de las parejas están dispuestas a correr el riesgo de intentar estimular el crecimiento matrimonial porque saben que la alternativa las encierra en algo peor de lo que desean.

Uno de los propósitos de este libro es enseñarte estrategias para que tu matrimonio se enriquezca, estrategias que te ayudarán a iniciar un cambio positivo. Seguir estas estrategias no quiere decir que no vayas a experimentar ninguna oposición a tus esfuerzos. Significa que estás buscando cambiar de la forma más positiva. Los riesgos son mínimos comparados con el potencial posible de llevar tu matrimonio a una estación más favorable.



## PREGUNTA

¿Qué puedo hacer si las heridas pasadas son tan grandes (ya sea dentro del matrimonio o de la familia original de uno de los cónyuges) que uno no puede tratar, aun motivado, de mejorar el matrimonio? ¿Cómo puede una pareja comenzar a tratar un matrimonio en «la peor situación posible», «bajo cero» en la escala de las estaciones?

## RESPUESTA

Es cierto que algunas personas están esclavizadas a las cadenas emocionales del pasado. Quisieran que las cosas fueran diferentes, pero no tienen la energía emocional para dar pasos constructivos. Leen un libro como *Las cuatro estaciones del matrimonio* y esperan que las cosas puedan mejorar, pero están paralizadas. Tienen las mentes confundidas, sus emociones están distorsionadas, y desistir parece más fácil que intentarlo. Casi siempre, estas personas necesitarán un consejero profesional, un pastor o un amigo maduro que las ayude a desenredar los filamentos entrecruzados del pasado para encontrar una salida a su desesperación. A menudo, un amigo de confianza es el que alienta a esta persona a buscar asesoramiento profesional u otra clase de ayuda que sea necesaria. En este caso, el amigo es el recurso vital entre el individuo con problemas y la fuente de esperanza.



## PREGUNTA

¿Es posible que una pareja viva en dos estaciones al mismo tiempo, o la peor de las estaciones define el matrimonio?

## RESPUESTA

Como hemos mencionado en un capítulo previo, las etapas finales del otoño y las primeras del invierno tal vez sean difíciles de distinguir. De la misma manera, las últimas etapas de la primavera y las primeras del verano tienden a mezclarse. Mi creencia es que la mayoría de los matrimonios encajan en una de las cuatro estaciones de forma bastante clara. Sin embargo, no hay nada de malo en describir el vuestro como un matrimonio «otoño-invernal» o «primaveraniego». Quiere decir que tiene algunas de las características de ambas estaciones. El propósito de este libro es desafiar a las parejas a avanzar siempre hacia una estación más favorable del matrimonio, o a continuar en ella. Nosotros no eliminaremos ninguna de las cuatro estaciones de nuestra experiencia matrimonial. Sin embargo, lo ideal serían otoños e inviernos cortos, y primaveras y veranos largos. Creo que las estrategias que presenté en la segunda parte de este libro ayudarán a las parejas a lograr ese ideal.



## PREGUNTA

¿Es necesario que ambos cónyuges se encuentren en la misma estación para que el matrimonio sea considerado bueno y saludable?

## RESPUESTA

En mi opinión, el marido y la mujer siempre están en la misma estación matrimonial, se den cuenta o no. Es cierto que en mi investigación descubrí algunas parejas que tenían diferentes percepciones de la estación de su matrimonio. Recuerdo a un marido que me dijo: «Nuestro matrimonio está en verano. No podría ser más feliz». Pero su mujer dijo: «Definitivamente estamos en el invierno de nuestro matrimonio. Me siento muy aislada de mi marido». Ya sea que él lo supiera o no, el matrimonio de este hombre se encontraba en invierno. Aparentemente, sus necesidades y expectativas estaban siendo suplidas, pero las necesidades y expectativas de su mujer eran una historia completamente diferente. Si un cónyuge percibe que su matrimonio está en primavera y el otro en verano, sus diferencias no son muy grandes, pero cuando una pareja está tan desconectada como la que describí antes, definitivamente el matrimonio está experimentando el invierno.

Debido a que los maridos y las mujeres tienen diferentes expectativas acerca de cómo debería ser un matrimonio, también tienen diferentes percepciones del éxito de su unión. Así que no es inusual que un marido y una mujer lleguen a diferentes conclusiones acerca de la estación de su matrimonio. La realidad de su relación matrimonial tal vez radique en algún lugar entre las dos perspectivas, pero lo que es importante es que se comuniquen uno con el otro. Si usan la información de Las cuatro estaciones del matrimonio, podrán establecer un diálogo significativo que los llevará a una comprensión mutua más profunda y mejorará la estación de su matrimonio. (El análisis de la estación matrimonial que se encuentra al final de la primera parte puede ser de mucha ayuda en este proceso de comunicación.)



## PREGUNTA

A medida que las parejas se mueven de una estación a otra, no siempre estarán en el mismo lugar, o moviéndose al mismo ritmo. No siempre van a estar de acuerdo acerca de lo que sucede en su matrimonio o lo que debe suceder. ¿Hay algo más que se pueda decir acerca de cómo solucionar estas diferencias?

## RESPUESTA

Esta pregunta se enfoca en una realidad importante: Somos individuos, y el matrimonio no borra nuestra individualidad. Interpretamos las situaciones de forma distinta. Tenemos respuestas emocionales diferentes a las mismas experiencias. Reaccionamos de forma distinta a los eventos de la vida. Por ejemplo, un cónyuge puede procesar el sufrimiento o la desilusión hablando de forma excesiva, mientras que su compañero o compañera puede retraerse en el silencio. Un cónyuge lidia con la adversidad realizando actividades, mientras que el otro quiere mirar la puesta de sol y reflexionar. El objetivo del matrimonio no es hacernos clones del otro, sino que aprendamos a ayudar a nuestro cónyuge a desarrollar su singularidad para que juntos podamos lograr los propósitos para los cuales hemos sido diseñados. Cuando vemos a nuestro cónyuge como un compañero de equipo más que como un competidor, estamos mucho más cerca de lograr este objetivo. Más que estar separados por nuestras diferencias, nos deleitamos en ellas; o lo que yo llamo sacarle el mejor partido posible a nuestras diferencias.





## PREGUNTA

Si trato una de las estrategias de Las cuatro estaciones del matrimonio, y no me da resultado, ¿debería detenerme y probar otra?

## RESPUESTA

Según lo veo yo, las estrategias que he expresado en este libro no son para seguir las al pie de la letra. Tampoco son proyectos independientes para ser completados uno por uno. En cambio, son actitudes de estilo de vida y patrones de comportamiento que deberíamos intentar incorporar a la estructura de nuestra vida. Por ejemplo, escoger una actitud de ganador es algo que deberíamos esperar desarrollar durante toda la vida, no solo como un remedio rápido para pasar por una estación débil en nuestro matrimonio. Hablar el lenguaje del amor de nuestro cónyuge es una manera de vivir continua pero muy gratificante. Llegar a ser una persona que escucha con empatía te será de ayuda en el hogar, en tu vecindario y en tu oficina. Ayudar a tu cónyuge a tener éxito es un proyecto que dura toda la vida, y uno que reporta grandes beneficios. Y aprender a sacar el mejor partido posible a vuestras diferencias hará de ti y de tu cónyuge el equipo ganador que deseáis ser. Tratar con los errores del pasado puede ser un gran paso hacia un matrimonio que cobra nueva vida, pero ambos necesitaréis tratar con errores diarios o semanales durante el resto de vuestras vidas. Admitir que has fallado y pedir perdón se convertirá en una forma de vida. De igual manera, tendrás para siempre una influencia positiva o negativa en tu cónyuge. Mi oración es que Las cuatro estaciones del matrimonio te ayude a tener una influencia positiva en tu cónyuge. En mi opinión, las estrategias siempre dan buenos resultados porque cambian nuestras actitudes y acciones, creando así emociones positivas. Pueden fomentar o no cambios complementarios en tu cónyuge. Sin embargo, cuando ambos busquéis vivir de acuerdo a estas siete estrategias, definitivamente pasaréis más tiempo en la primavera y el verano.



## PREGUNTA

Muchos de mis amigos están en el otoño o en el invierno de sus matrimonios. ¿Qué puedo hacer para ayudarlos?

## RESPUESTA

La preocupación que expresas ha motivado a muchas parejas en los últimos años a involucrarse en el movimiento para mejorar las relaciones matrimoniales. Muchas otras personas han dedicado sus carreras al asesoramiento matrimonial, y trabajan con matrimonios que están en serios problemas, ayudando a las parejas a entenderse mutuamente. Esos consejeros desempeñan un papel importante en la preservación de los hogares.

No todas las parejas necesitan asesoramiento profesional, pero todas necesitan mejorar su



matrimonio. Los matrimonios o crecen o decrecen. Se están moviendo (o profundizando) hacia la primavera y el verano, o se están moviendo (o profundizando) hacia el otoño y el invierno. Aprovechar la ayuda disponible a través del movimiento para mejorar los matrimonios puede marcar la diferencia entre plantas de azafrán que florecen o congelantes tormentas de hielo. Es por eso que en los últimos años he dedicado tanto de mi tiempo a escribir libros como *Las cuatro estaciones del matrimonio* y a conducir seminarios sobre el matrimonio. Creo que muchas parejas tienen una relación matrimonial bastante saludable, y pueden leer un libro e implementar los conceptos, experimentando de esa forma crecimiento en su relación. Otras son aprendices auditivos; entienden mejor las cosas cuando escuchan las explicaciones. Para estas personas, los seminarios y las conferencias son lo ideal. Durante muchos años, he aconsejado a las parejas a que asistan a una conferencia sobre el matrimonio una vez por año, y que lean juntos un libro sobre el matrimonio al año. Si podemos inspirar una amplia participación en estos dos enfoques para mejorar el matrimonio, creo que veremos a miles de matrimonios salvándose todos los años.

Me anima ver que muchas iglesias y organizaciones comunitarias están ofreciendo actividades para mejorar los matrimonios en estudios de grupos pequeños. Esta tendencia ofrece mucha esperanza para el futuro. Descubrir lo que está disponible en tu comunidad y participar en ello no solo le será de ayuda a tu matrimonio, sino que te capacitará para ayudar a otros. Si las parejas que viven en la primavera o el verano de sus matrimonios pueden alcanzar a los que viven en el otoño o el invierno, y los guían a las oportunidades apropiadas para mejorar sus hogares, podremos marcar una enorme diferencia en la calidad de los matrimonios. No sé de ninguna otra cosa que tenga el potencial de cambiar el clima cultural en general como los matrimonios que mejoran y crecen en su relación. Cuando trabajas para mejorar la calidad de tu matrimonio, no solo ejercerás influencia en tus amigos, sino también en tus hijos, nietos y bisnietos de futuras generaciones. Lo mejor que puedes hacer por tus amigos es presentarles el modelo de un buen matrimonio, un matrimonio que le saca el mejor partido posible a las cuatro estaciones.

PARTE IV

*Guía de estudio para  
Las cuatro estaciones  
Del matrimonio*



Da un paseo por la ciudad o un centro comercial y con seguridad verás a una pareja mayor que camina de la mano; sus expresiones faciales y su lenguaje corporal darán pruebas claras de una clase de amor que ha perdurado a través del tiempo. Qué sentimiento tan gratificante deben experimentar sabiendo que han ido en contra de las probabilidades; no solo su relación está todavía intacta, sino que realmente prospera. ¿Qué se requiere para tener un matrimonio así? ¿Qué alegrías y luchas han experimentado a lo largo del camino? A todos nos gustaría conocer los secretos de su éxito.

Ya sea que hayan pasado años desde el día de tu boda o días desde que volviste de tu luna de miel, una cosa es segura: estas en la relación más especial que dos personas pueden tener. A veces, el matrimonio puede ser una alegría completa, mientras que otras veces vuestra vida en común puede parecerse a una enfermedad incurable. Si has estado casado durante un tiempo, tus sentimientos probablemente habrán pasado ya por toda la gama entre esos dos extremos.

Todos los matrimonios experimentan las cuatro estaciones, incluyendo primaveras de vitalidad y entusiasmo, otoños de insatisfacción e incertidumbre, inviernos de cólera y desesperación, y veranos de crecimiento y amor que se profundiza. Las parejas cuyos matrimonios sobreviven —y prosperan— han rechazado rendirse, ateniéndose con firmeza a la creencia de que sus esfuerzos para mejorar sus matrimonios finalmente darán buenos resultados.

Las siguientes preguntas de estudio os proporcionarán a tu cónyuge y a ti una oportunidad para hacer un poco de mantenimiento preventivo en vuestra relación. Os ayudarán a aprender más el uno del otro, cambiar algunos hábitos débiles, descubrir nuevas cualidades para apreciarlas, y mejorar las esferas de la atracción que os unieron en primera instancia.

Debido a que uno de los modos más poderosos de aprender es extraer datos valiosos de otros, esta guía está diseñada para discusiones en grupo. Sin embargo, también incluye preguntas personales que son ideales para que los cónyuges trabajen juntos en privado.

Además, encontrarás ideas para citas con tu cónyuge. La mayoría son simples y pueden adaptarse para que funcionen en vuestras circunstancias. Como ayuda suplementaria, se incluye una parte para iniciar conversaciones.

Finalmente, los temas de oración te dirigirán a medida que entregues tu matrimonio a Dios en oración. Tú eres el guerrero de oración más importante de tu cónyuge. Orar juntos provee el potencial de traer enormes bendiciones a vuestro matrimonio.

Ya sea que tu matrimonio esté disfrutando del sol de verano o esté sepultado en los ventisqueros de la nieve de invierno, siempre hay lugar para una mayor realización. Quiera Dios que prosperes en la estación presente de tu matrimonio, enriquecido por la historia que compartís y rebosando de esperanza para los años venideros.



## PARTE I

### Las cuatro estaciones del matrimonio

#### LA NATURALEZA DEL MATRIMONIO

---

«Cada persona también ha sido dotada por Dios de ciertas posibilidades latentes. La sociedad matrimonial es un ambiente ideal para nutrir y desarrollar estos dones y capacidades».

---

1. Imagínate una cultura sin el matrimonio como una institución fundamental. Considera todos los aspectos de la cultura —en lo social, espiritual, financiero, sexual, emocional y generacional—, ¿qué beneficios trae el matrimonio monógamo a la sociedad?

2. Parece que muchas personas consideran el matrimonio como si fuera un contrato que puede ser roto si uno de los participantes deja de apoyar la parte que le corresponde, o si simplemente la situación ya no se siente correcta. La Biblia, por otra parte, habla del matrimonio como un pacto (Malaquías 2:14). Habla de las diferencias entre un contrato y un pacto, y el impacto de esas diferencias en un matrimonio. Puedes consultar un diccionario bíblico o mi libro titulado *Covenant Marriage: Building Communication and Intimacy* [Pacto matrimonial: Cómo establecer comunicación e intimidad].

3. En los Estados Unidos, la tasa de divorcios se encuentran alrededor del 50 por ciento. ¿Qué causas comunes encuentras para este desafortunado fenómeno?

Considera las tendencias culturales, las diferentes tensiones externas para el matrimonio (empleos, parientes, horarios, medios de comunicación), y los factores internos (cualidades de carácter, actitudes). ¿De qué forma práctica puede una pareja establecer un cerco de protección alrededor de su relación para evitar el divorcio?

4. ¿Qué significa decir que el matrimonio es una relación con un propósito?

5. ¿Qué implica la intimidad? ¿Cómo se desarrolla y se mantiene? ¿Qué puede amenazarla?

6. «Las emociones deben guiar al razonamiento, y este debe estar dirigido por la verdad si vamos a tomar una acción constructiva». Habla de la necesidad de equilibrar las emociones y el razonamiento. Si estás dispuesto, comparte con el grupo algún momento en tu matrimonio en el que

tus emociones hayan tomado el control, dejando la razón de lado. ¿Cuál fue el efecto en tu cónyuge?

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Los matrimonios de éxito están comprometidos, unidos, son íntimos y tienen un propósito y se complementan. Por separado, haced una lista de los rasgos de personalidad de cada uno que se complementan mutuamente. ¿De qué forma refuerzan, desafían y benefician esos rasgos a vuestra relación?

## ORGANIZAD UNA CITA

Si no tenéis ya una fecha semanal establecida para salir solos, ahora es el tiempo de comenzar un nuevo hábito. Elegid la hora que mejor os convenga para ir a vuestro restaurante favorito. Dejad vuestros teléfonos móviles, buscas y otras distracciones en casa, y enfocaos en enriquecer vuestra relación.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Dile a tu cónyuge al menos una cualidad que aprecias en él o ella.
- Háblale de un logro que él o ella te haya ayudado a obtener.
- Compartid peticiones de oración y comprometeos a orar uno por el otro esta semana.

## COMPROMETEOS A ORAR

Sed honestos uno con el otro sobre la estación en que está vuestro matrimonio. Pedidle a Dios que supla vuestras necesidades en esa estación, y que los ayude a creer que Él puede restaurar, refrescar, realzar y vigorizarla. Desafíaos a orar juntos con regularidad.



## INVIERNO

«Al igual que la mayor parte de las personas no se acostarían en la nieve y esperarían morir, no hay ninguna razón para aceptar pasivamente la frialdad de un matrimonio en invierno. Hay una salida, y comienza con la esperanza».

- 
1. Habla de las características y emociones de un matrimonio en invierno. Haz una lista de palabras y frases que caracterizan esta estación.
  2. ¿Qué conduce a la mayor parte de las parejas al invierno del matrimonio? (Pista: es una respuesta de una palabra.) Hablad sobre cómo ese factor puede afectar a un matrimonio y cómo evitar caer en esa trampa.
  3. La mayor parte de las parejas han experimentado un invierno en sus matrimonios, o conocen a otras que lo han experimentado. Sin revelar las identidades, hablad sobre los factores relacionales

que has observado que contribuyen a un matrimonio de invierno.

4. ¿Cómo «contribuyen las actitudes a las emociones»? ¿Cómo elegir una actitud positiva ayuda a una pareja a evitar o salir del invierno?
5. ¿Qué acciones, por lo general, caracterizan un matrimonio en invierno?
6. Imagina que un amigo o amiga te ha hablado sobre los problemas serios de su matrimonio en invierno. ¿Qué puedes decirle que sea provechoso? ¿Qué es lo que no deberías decir?
7. Lee en voz alta Mateo 13:15-16. ¿Qué dicen estos versículos sobre un corazón endurecido? ¿Qué sugieren sobre la rigidez en un matrimonio? Considera el efecto negativo, tipo avalancha, del resentimiento en una relación. ¿Por qué es necesario tratar primero con un corazón endurecido antes de que sea posible sanar una relación matrimonial?
8. Lee en voz alta Jeremías 33:10-12. ¿Cómo podrían estos versículos ofrecer esperanza a un matrimonio que tiene problemas?
9. «Cuando las dos personas deciden amar otra vez, el hielo que se derrite del invierno regará las semillas de la primavera, y el invierno habrá servido para su propósito final». Habla del lado positivo del invierno en un matrimonio. ¿Qué puedes hacer para que tu matrimonio avance hacia la primavera, o impedir que profundice más en el invierno?

## PALABRAS DE ESPERANZA PARA UN MATRIMONIO QUE ESTÁ EN INVIERNO

MI AMANTE ME DIJO: «¡LEVÁNTATE, AMADA MÍA! ¡VEN CONMIGO, MI BELLA MUJER! MIRA, EL INVIERNO SE ACABÓ Y LAS LLUVIAS YA PASARON. LAS FLORES ESTÁN BROTANDO, HA LLEGADO LA TEMPORADA DE LOS PÁJAROS CANTORES; Y EL ARRULLO DE LAS TÓRTOLAS LLENA EL AIRE». CANTAR DE LOS CANTARES 2:10-12

EN AQUEL DÍA FLUIRÁN DESDE JERUSALÉN AGUAS QUE DAN VIDA, LA MITAD HACIA EL MAR MUERTO Y LA OTRA MITAD HACIA EL MEDITERRÁNEO; BROTARÁN CONTINUAMENTE, TANTO EN EL VERANO COMO EN EL INVIERNO. ZACARÍAS 14:8

OH SEÑOR, SI ME SANAS, SERÉ VERDADERAMENTE SANO; SI ME SALVAS, SERÉ VERDADERAMENTE SALVO. ¡MIS ALABANZAS SON SÓLO PARA TI! JEREMÍAS 17:14

YO LOS SANARÉ DE SU FALTA DE FE; MI AMOR NO TENDRÁ LÍMITES, PORQUE MI ENOJO HABRÁ DESAPARECIDO PARA SIEMPRE. OSEAS 14:4

«IRÉ A SANARLO», DIJO JESÚS. MATEO 8:7

MI CORAZÓN ESTÁ ANGUSTIADO; ¿CUÁNTO FALTA, OH SEÑOR, PARA QUE ME RESTAURES? VUELVE, OH SEÑOR, Y RESCÁTAME; POR TU AMOR INAGOTABLE, SÁLVAME. SALMO 6:3-4

LO PROMETÍ UNA VEZ Y VOLVERÉ A PROMETERLO: OBEDECERÉ TUS JUSTAS

ORDENANZAS. HE SUFRIDO MUCHO, OH SEÑOR; RESTAURA MI VIDA, COMO LO PROMETISTE. SEÑOR, ACEPTA MI OFRENDA DE ALABANZA Y ENSÉÑAME TUS ORDENANZAS. SALMO 119:106-108

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Independientemente del estado en que se encuentre tu matrimonio, es muy probable que hayas experimentado con tu cónyuge un tiempo alegre. Después de reflexionar solo, haz una lista de las cosas positivas que has aprendido de tu cónyuge. Si estás en invierno, esto puede requerir trabajo arduo, pero puede ser algo valioso para restablecer una fundación de amor que ayude a construir vuestra relación. Comparte su lista con tu cónyuge.

## ORGANIZAD UNA CITA

Haced juntos algo que os alegre. Alquilad vuestra comedia favorita en DVD, disfrutad con un juego de mesa, dad un paseo por un parque u ofreceos voluntarios para un proyecto de servicio.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Prepara el ambiente con un tono positivo, hablando de los momentos destacados de tu semana.
- Poneos al día acerca de los miembros de la familia, asuntos de trabajo o acontecimientos del vecindario.
- Hablad sobre vuestra relación, pero en cada esfera que necesite mejorarse nombra dos cosas que valoras de tu relación con tu cónyuge. En términos positivos, explica por qué quieres trabajar en una parte particular de vuestro matrimonio.
- Intercambiad peticiones de oración y comprometeos a orar uno el por el otro y por vuestra relación durante esta semana.

## COMPROMETEOS A ORAR

Enfócate en las necesidades de tu cónyuge cuando ores por vuestro matrimonio. Aunque te sientas tentado a desahogar tus propios sentimientos, ora por lo que es importante para tu cónyuge. Pídele a Dios que te ayude a verlo a través de Sus ojos.



## PRIMAVERA

«El cambio es percibido como una oportunidad para nuevos comienzos, y las parejas que están en primavera esperan aprovechar al máximo esas oportunidades».

- 
1. Hablad de las características y las emociones de un matrimonio en primavera. Haced una lista de las palabras y las frases que caracterizan esta estación.
  2. Comparte con el grupo acerca de una primavera en tu matrimonio. ¿Cuánto duró? ¿Qué

acontecimientos motivaron su principio? ¿Y su final?

3. Hablad sobre cómo otras esferas de la vida —como carreras, hijos, parientes, salud o dinero— pueden afectar una primavera para bien o mal. Considera las amenazas potenciales para un matrimonio que está en primavera, así como los acontecimientos que pueden realzar la estación.
4. «Debido a que somos criaturas de elección, siempre que lo deseemos podemos crear nuevos comienzos». Esto parece bueno, pero seamos prácticos. ¿Qué opciones específicas acerca de las actitudes y las acciones podemos concretar para que un matrimonio que se encuentra en invierno o en otoño avance hacia la primavera (o proteger a uno que está en la plenitud de la primavera)?
5. Lidar con una primavera que se desvanece puede ser difícil para una pareja no preparada que pensó que la estación duraría para siempre. Si estás dispuesto, comparte ideas acerca de cómo has afrontado el cambio de estaciones en tu matrimonio, o lo que has observado en otros.
6. «Incluso en primavera, puede haber dificultades, pero la actitud predominante es una que anticipa el crecimiento más que una de desesperación». Habla de la importancia de la actitud y el comportamiento a la hora de establecer o mantener a un matrimonio en la primavera. ¿Qué puedes hacer para realizar algunos ajustes positivos en este aspecto en tu propio matrimonio?
7. Una «actitud de agradecimiento» caracteriza a los matrimonios en primavera. ¿Cuál es el valor de mantener un espíritu de agradecimiento hacia tu cónyuge?
8. Lee en voz alta el Salmo 28:7 y 62:8. ¿En qué manera confiar en Dios nos enseña a imitar su confiabilidad? ¿Cómo nos permite la confiabilidad de Dios arriesgarnos a confiar en otra persona?
9. Habla del aspecto negativo de la primavera en un matrimonio. ¿Qué puedes hacer para mantener viva la primavera?

## PALABRAS DE ALIENTO PARA LA ESTACIÓN DE LA PRIMAVERA EN UN MATRIMONIO

OH SEÑOR DE LOS EJÉRCITOS CELESTIALES, QUÉ ALEGRÍA TIENEN LOS QUE CONFÍAN EN TI. SALMO 84:12

PIDO EN ORACIÓN QUE, DE SUS GLORIOSOS E INAGOTABLES RECURSOS, LOS FORTALEZCA CON PODER EN EL SER INTERIOR POR MEDIO DE SU ESPÍRITU. ENTONCES CRISTO HABITARÁ EN EL CORAZÓN DE USTEDES A MEDIDA QUE CONFÍEN EN ÉL. ECHARÁN RAÍCES PROFUNDAS EN EL AMOR DE DIOS, Y ELLAS LOS MANTENDRÁN FUERTES. ESPERO QUE PUEDAN COMPRENDER, COMO CORRESPONDE A TODO EL PUEBLO DE DIOS, CUÁN ANCHO, CUÁN LARGO, CUÁN ALTO Y CUÁN PROFUNDO ES SU AMOR. ES MI DESEO QUE EXPERIMENTEN EL AMOR DE CRISTO, AUN CUANDO ES DEMASIADO GRANDE PARA COMPRENDERLO TODO. ENTONCES SERÁN COMPLETOS CON TODA LA PLENITUD DE LA VIDA Y EL PODER QUE PROVIENE DE DIOS. EFESIOS 3:16-19

NOSOTROS SABEMOS CUÁNTO NOS AMA DIOS Y HEMOS PUESTO NUESTRA



CONFIANZA EN SU AMOR. DIOS ES AMOR, Y TODOS LOS QUE VIVEN EN AMOR VIVEN EN DIOS Y DIOS VIVE EN ELLOS. 1 JUAN 4:16

EL SEÑOR ES QUIEN TE BENDICE CON COSECHAS ABUNDANTES Y PROSPERA TODO TU TRABAJO. ESTE FESTIVAL SERÁ UN TIEMPO DE MUCHA ALEGRÍA PARA TODOS.  
DEUTERONOMIO 16:15

EL SEÑOR ES MI FORTALEZA Y MI ESCUDO; CONFÍO EN ÉL CON TODO MI CORAZÓN. ME DA SU AYUDA Y MI CORAZÓN SE LLENA DE ALEGRÍA; PRORRUMPO EN CANCIONES DE ACCIÓN DE GRACIAS. SALMO 28:7

SIEMPRE QUE ORO, PIDO POR TODOS USTEDES CON ALEGRÍA. FILIPENSES 1:4

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Pensad en el pasado en común mientras habláis de recuerdos de una primavera en vuestra relación. ¿Qué fue lo que os hizo sentir seguros y alegres en vuestro mutuo amor? Hablad sobre las esferas que os gustaría ver mejoradas y sobre los cambios que puedes realizar para renovar la primavera en tu matrimonio.

## ORGANIZAD UNA CITA

Extendid el amor de Dios y renovaos en el proceso: invertid un par de horas ofreciándoos como voluntarios en un lugar en que se sirva comida a los necesitados, o ayudando a un vecino que lo necesita. Servir a otros puede enriquecer vuestra relación y ofreceréis una visión nueva de cómo habéis sido bendecidos.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Poneos al día de los acontecimientos de la semana: lo que ha sucedido en el trabajo y en el hogar y sobre los hijos (si se aplica).
- Hablad de algunas de las bendiciones en vuestras vidas.
- Intercambiad peticiones de oración y comprometeos a orar el uno por el otro y por vuestra relación esta semana.

## COMPROMETEOS A ORAR

Que vuestro enfoque sea la gratitud. Pasad unos minutos juntos agradeciendo a Dios el haberos llevado a donde estáis hoy, y por ofreceréis su fuerza para tratar con las circunstancias que Él permite en vuestras vidas. Dale gracias a Dios por las formas en que tu personalidad complementa y le presenta desafíos a tu cónyuge, y pídele que a lo largo de la semana te recuerde motivos de agradecimiento por tu matrimonio y por tu cónyuge.



## VERANO

«Si nuestro matrimonio está en verano, compartiremos un profundo sentimiento de compromiso y satisfacción. Y nos sentiremos seguros en el amor del uno por el otro....El verano no es perfecto, pero las parejas en esta estación tienen un sentido de logro y un deseo de continuar creciendo».

---

1. Hablad de las características y las emociones de un matrimonio en verano. Haced una lista con las palabras y las frases características de esta estación.
2. Explica lo que entiendes por comunicación constructiva. ¿Qué hace que la comunicación sea eficaz? Comparte tus ideas sobre la importancia de la comunicación y sobre qué pasa cuando no hay comunicación en una relación.
3. Hablad sobre varias formas de comunicación no verbal y cómo pueden ser beneficiosas (o añadir confusión) a una situación.
4. Gerardo y Ruth se hicieron algunos votos adicionales cuando se casaron (consulta la página 47). Habla de alguna pauta general que tu cónyuge y tú establecisteis para vuestras vidas, que no eran parte de los votos tradicionales de boda. ¿Hay algunas pautas que te gustaría establecer ahora que entiendes las características de un matrimonio en verano?
5. «Las parejas que desean seguir en verano se darán conscientemente el uno al otro la libertad de pensar, sentir y reaccionar de forma diferente». Habla de la importancia de aceptar las diferencias de cada uno. Si estás dispuesto, habla sobre un tiempo en que hayas tenido éxito o hayas fracasado al hacer esto, y la manera en la que tu cónyuge y tú pudisteis avanzar hacia un mejor entendimiento.
6. ¿Cómo pueden nuestras diferencias «refinarnos»? Lee Proverbios 27:17, Marcos 9:49-50, y Colosenses 3:15.

Describe cómo sería una relación si ambas personas tuvieran personalidades idénticas. ¿Cómo se debilitaría la relación?

7. Habla con el grupo acerca de algún libro, DVD o seminario que hayas encontrado provechoso para mejorar tu matrimonio. ¿Qué beneficio obtuviste de esas herramientas?
8. ¿Qué papel ha jugado el crecimiento espiritual en tu matrimonio? ¿Qué beneficios se han acumulado como resultado de tu fe? Describe una pareja cuyo matrimonio respeta debido a su fe. ¿Cuáles son las evidencias de esa fe en su relación matrimonial?
9. Habla del aspecto negativo del verano en un matrimonio. ¿Qué puedes hacer para «regar» tu relación y mantenerla creciendo, nueva y vibrante?

**PALABRAS DE ALIENTO PARA LA ESTACIÓN DE VERANO EN UN MATRIMONIO**

**NUNCA DEVUELVAN A NADIE MAL POR MAL. COMPÓRTENSE DE TAL MANERA QUE TODO EL MUNDO VEA QUE USTEDES SON PERSONAS HONRADAS. HAGAN TODO LO POSIBLE POR VIVIR EN PAZ CON TODOS. ROMANOS 12:17-18**

CREZCAN HASTA ALCANZAR LA MADUREZ. ANÍMENSE UNOS A OTROS. VIVAN EN PAZ Y ARMONÍA. ENTONCES EL DIOS DE AMOR Y PAZ ESTARÁ CON USTEDES. 2 CORINTIOS 13:11

CONOCEMOS LO QUE ES EL AMOR VERDADERO, PORQUE JESÚS ENTREGÓ SU VIDA POR NOSOTROS. DE MANERA QUE NOSOTROS TAMBIÉN TENEMOS QUE DAR LA VIDA POR NUESTROS HERMANOS. SI ALGUIEN TIENE SUFICIENTE DINERO PARA VIVIR BIEN Y VE A UN HERMANO EN NECESIDAD PERO NO LE MUESTRA COMPASIÓN, ¿CÓMO PUEDE ESTAR EL AMOR DE DIOS EN ESA PERSONA? QUERIDOS HIJOS, QUE NUESTRO AMOR NO QUEDE SÓLO EN PALABRAS; MOSTREMOS LA VERDAD POR MEDIO DE NUESTRAS ACCIONES. 1 JUAN 3:16-18

DIOS ES AMOR, Y TODOS LOS QUE VIVEN EN AMOR VIVEN EN DIOS Y DIOS VIVE EN ELLOS; Y AL VIVIR EN DIOS, NUESTRO AMOR CRECE HASTA HACERSE PERFECTO... NOS AMAMOS UNOS A OTROS, PORQUE ÉL NOS AMÓ PRIMERO 1 JUAN 4:16-17, 19

NINGUNA DISCIPLINA RESULTA AGRADABLE A LA HORA DE RECIBIRLA. AL CONTRARIO, ¡ES DOLOROSA! PERO DESPUÉS, PRODUCE LA APACIBLE COSECHA DE UNA VIDA RECTA PARA LOS QUE HAN SIDO ENTRENADOS POR ELLA. HEBREOS 12:11

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Habla con tu cónyuge sobre el modo en que te comunicas. ¿Qué temas tienden a dominar tus conversaciones? ¿De qué otras cosas querrías hablar? Habla de lo que aprendes de la comunicación no verbal de tu cónyuge.

## ORGANIZAD UNA CITA

Conmemora el crecimiento de tu matrimonio de un modo tangible, plantando algo juntos. Podría ser una planta o un vegetal en el huerto, una planta de interior sencilla, un arbusto o un árbol de flores. Cada vez que lo mires, te recordará que nutras tu relación. A medida que pasen los años, podrás disfrutar del crecimiento de tu(s) planta (s) y de tu relación.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Comenzad la conversación decidiendo juntos lo que os gustaría plantar. Hablad de los motivos de vuestra elección.
- ¿Cómo has cambiado desde que conociste a tu cónyuge? ¿Cómo ha cambiado tu cónyuge? ¿Qué fue lo que os atrajo a uno del otro al principio? ¿Qué cualidades, que tal vez no viste al principio, has llegado a apreciar?
- ¿De qué modo vuestras diferencias han creado desafíos en vuestra relación? ¿De qué manera la han beneficiado esos desafíos?
- Intercambiad peticiones de oración y comprometeos a orar el uno por el otro y por vuestra relación esta semana.

## COMPROMETEOS A ORAR

Enfoca tu tiempo de oración en el crecimiento. Elegid una o dos esferas específicas de vuestra vida en común que os gustaría entregar a Dios. Pídele a Dios fortaleza y paciencia a medida que vayáis trabajando juntos para lograr crecimiento espiritual.



## OTOÑO

«Se requieren los dos cónyuges para mover un matrimonio del otoño a la primavera, pero se necesita uno solo para moverlo del otoño al invierno. La forma en que pensamos y las decisiones que tomamos marcan toda la diferencia».

---

1. Habla de las características y las emociones de un matrimonio en otoño. Haz una lista de las palabras y frases características de esta estación.
2. Recuerda un tiempo en el que te sentiste desalentado o completamente deprimido acerca de algo en tu vida (no necesariamente algo que provenga de tu matrimonio). ¿Cómo afectó ese acontecimiento a tus actitudes, sentimientos y acciones en otras esferas de tu vida? Habla acerca de los efectos que la tensión continua (física, emocional, mental, espiritual, social, económica) tiene en tu matrimonio. ¿Qué recursos disponibles de ayuda se pueden utilizar para superar tiempos difíciles?
3. Como grupo, dedicad un tiempo para compartir pasajes favoritos de las Escrituras que ofrezcan esperanza para tratar con el otoño en un matrimonio. Haced una lista colectiva, pero que cada miembro tenga una copia. He aquí dos pasajes para comenzar: Salmo 16:8-9; Salmo 31:23-24.
4. Lee en voz alta el Salmo 42. Haz una lista de las palabras, las frases y los conceptos que ofrecen esperanza en el poder de Dios para restaurar a los matrimonios que luchan.
5. Es un cliché decir que el cambio es inevitable, pero no se puede negar que sea verdad. Hablad sobre los aspectos positivos y negativos del cambio, incluyendo las maneras buenas y las no tan buenas de tratar con ellos.
6. El temor es una de las emociones que a menudo experimenta un matrimonio en otoño. Hablad sobre las fuerzas destructivas del temor en las personas y en las relaciones. ¿Qué cosas generalmente producen temor en la gente? ¿Cuándo se convierte el temor en una obsesión negativa en lugar de ser una simple preocupación? ¿Cómo desvaloriza el poder y la bondad de Dios este sentimiento de temor?
7. Completad la siguiente oración y hablad sobre ello en vuestro grupo: «Sin ninguna duda, el contribuyente número uno a la estación de otoño de un matrimonio —muy por encima de todas las demás—, es la acción de \_\_\_\_\_, o no hacer nada en absoluto».
8. Nutrir intereses comunes es un modo de evitar descuidar a tu cónyuge. ¿Es fácil para vosotros descubrir actividades que disfrutéis los dos? ¿Qué has hecho para descubrir intereses mutuos? ¿Cómo pueden las parejas sobreponerse al inquietante descubrimiento de que no parecen tener mucho

en común? ¿De qué forma es la fe un lazo que une a las personas sin tener en cuenta sus personalidades o intereses?

9. Hablad del aspecto positivo de la estación de otoño en un matrimonio. ¿Qué cosas puedes hacer para mover tu matrimonio hacia la primavera o impedirle moverse al invierno?

## RECURSOS VITALES PARA UN MATRIMONIO QUE SE ENCUENTRA EN OTOÑO

EL AMOR NUNCA SE DA POR VENCIDO, JAMÁS PIERDE LA FE, SIEMPRE TIENE ESPERANZAS Y SE MANTIENE FIRME EN TODA CIRCUNSTANCIA. 1 CORINTIOS 13:7

ESTAS IGLESIAS ESTÁN SIENDO PROBADAS CON MUCHAS AFLICCIONES Y ADEMÁS SON MUY POBRES; PERO A LA VEZ REBOSAN DE ABUNDANTE ALEGRÍA, LA CUAL SE DESBORDÓ EN GRAN GENEROSIDAD. 2 CORINTIOS 8:2

DIOS MOSTRÓ CUÁNTO NOS AMA AL ENVIAR A SU ÚNICO HIJO AL MUNDO, PARA QUE TENGAMOS VIDA ETERNA POR MEDIO DE ÉL. EN ESTO CONSISTE EL AMOR VERDADERO: NO EN QUE NOSOTROS HAYAMOS AMADO A DIOS, SINO EN QUE ÉL NOS AMÓ A NOSOTROS Y ENVIÓ A SU HIJO COMO SACRIFICIO PARA QUITAR NUESTROS PECADOS. QUERIDOS AMIGOS, YA QUE DIOS NOS AMÓ TANTO, SIN DUDA NOSOTROS TAMBIÉN DEBEMOS AMARNOS UNOS A OTROS. 1 JUAN 4:9-11

NO ENVIDIES A LOS PECADORES, EN CAMBIO, TEME SIEMPRE AL SEÑOR. SI LO HACES, SERÁS RECOMPENSADO; TU ESPERANZA NO SE FRUSTRARÁ. HIJO MÍO, PRESTA ATENCIÓN Y SÉ SABIO: MANTÉN TU CORAZÓN EN EL CAMINO RECTO. PROVERBIOS 23:17-19

Y EL QUE ESTABA SENTADO EN EL TRONO DIJO: «¡MIREN, HAGO NUEVAS TODAS LAS COSAS!». ENTONCES ME DIJO: «ESCRIBE ESTO, PORQUE LO QUE TE DIGO ES VERDADERO Y DIGNO DE CONFIANZA». APOCALIPSIS 21:5

EL GENEROSO PROSPERARÁ, Y EL QUE REANIMA A OTROS SERÁ REANIMADO. PROVERBIOS 11:25

EL ALTO Y MAJESTUOSO QUE VIVE EN LA ETERNIDAD, EL SANTO, DICE: «YO VIVO EN EL LUGAR ALTO Y SANTO CON LOS DE ESPÍRITU ARREPENTIDO Y HUMILDE. RESTAURO EL ESPÍRITU DESTROZADO DEL HUMILDE Y REAVIVO EL VALOR DE LOS QUE TIENEN UN CORAZÓN ARREPENTIDO». ISAÍAS 57:15

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Hablad de vuestros temores individuales, se centren o no en vuestro matrimonio. Hablad sobre el papel que la fe ha jugado en vuestra relación, y el que os gustaría que tuviera en el futuro. Hablad de cosas específicas que podéis hacer para aliviar los temores mutuos, disminuir las cargas diarias e incrementar el amor propio de cada uno.

## ORGANIZAD UNA CITA

Descubrid nuevas esferas de interés común. Salid a tomar un café, o acurrucados juntos en el sofá, y haced una lista de todos vuestros intereses. Comenzad compartiendo ideas sobre los intereses de cada uno. Anotad el mayor número posible de ideas. Esta actividad puede despertar una nueva conciencia de lo que motiva a cada uno. Usad el mismo proceso para crear dos listas de vuestros sueños para el futuro, que puede incluir experiencias que os gustaría tener en algún momento de vuestras vidas. Vuestra lista podría incluir cosas como ir de excursión solamente con una mochila por las partes inhóspitas de Australia, aprender a tocar el piano, organizar el armario o comprar un perro. Comprométete a ayudar a tu cónyuge a lograr por lo menos uno de sus sueños. También comprométete a participar en, por lo menos, uno de los intereses favoritos de él o ella en el próximo mes.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Poneos al día de los acontecimientos de la semana, los sucesos en el trabajo y el hogar, y sobre los hijos (si se aplica).
- Hablad sobre vuestra fe. ¿Qué es lo que estás viviendo actualmente en tu relación con Dios? ¿Qué preguntas querrías hacerle a Dios algún día?
- Elige uno de los rasgos positivos del carácter de tu cónyuge y explica por qué lo aprecias.
- Intercambiad peticiones de oración y comprometeos a orar el uno por el otro y por vuestra relación esta semana.

## COMPROMETEOS A ORAR

Pasad unos minutos orando juntos sobre las cosas que provocan miedo e inseguridad. Pídele a Dios que le dé estabilidad y seguridad a tu matrimonio y que os ayude a encontrar más esferas de interés común. Pídele que te ayude a apreciar cada vez más los intereses de tu cónyuge que no necesariamente compartes.



## ANÁLISIS DE LA ESTACIÓN MATRIMONIAL

«Cada pareja experimentará cierta cantidad de inviernos, veranos, primaveras y otoños.... Sin tener en cuenta la estación de tu matrimonio, hay esperanza y lugar para mejorar».

---

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Apartad tiempo suficiente para examinar los análisis de los dos y pasar un tiempo hablando de vuestras respuestas. Volved a leer otra vez la sección del libro que da indicaciones para realizar el análisis de la estación matrimonial y así repasar el procedimiento del análisis. Hablad sobre las diferencias en vuestras respuestas. ¿Estáis de acuerdo en vuestros sentimientos sobre vuestra relación? ¿Por qué? Elige cinco palabras del gráfico del análisis que te llamen más poderosamente la atención. Explica lo que cada una significa para ti. Si la mayoría son negativas, elige una sexta

palabra que sea positiva para añadir un tono de esperanza a tu discusión. Si tu cónyuge está dispuesto, orad juntos acerca de las preocupaciones o bendiciones reveladas por el análisis.

## PARA DISCUSIÓN DE GRUPO

Comparte ideas dentro de tu grupo sobre el análisis. Permite que los miembros revelen sus ideas en la extensión que quieran, algunos miembros tal vez quieran hablar mucho, mientras que otros pueden no sentirse tan cómodos compartiendo.

1. ¿Estuvieron los resultados del análisis alineados con la forma en que te has estado sintiendo recientemente en tu matrimonio? Si no, ¿en qué se diferenciaron?
2. ¿Qué palabras en el análisis destacaron más para ti? ¿Cuáles te molestaron? ¿Cuáles te hicieron sonreír?
3. ¿Fue provechoso el análisis para promover la conversación con tu cónyuge?
4. Toma tiempo para alentar a cada pareja del grupo. Destaca los puntos fuertes específicos que ves en cada persona y habla acerca de la forma en que esos puntos pueden mejorar su matrimonio. Este paso puede ser muy provechoso para parejas que se encuentran en otoño o invierno, y que quizá se sientan desalentadas por los resultados de sus análisis. Las palabras de afirmación de otras personas pueden lograr mucho para ayudarlas a ver el valor que tiene la perseverancia en su relación.



## PARTE II

### Siete estrategias para mejorar tu matrimonio

#### ESTRATEGIA 1: TRATA CON LOS ERRORES DEL PASADO

«Tratar con los errores del pasado a menudo quita del medio los escombros en una relación y pavimenta el camino para implementar las otras estrategias».

---

1. ¿Por qué es importante tratar con asuntos del pasado antes de avanzar? ¿Qué consecuencias podría tener no tratar con esos asuntos? Si quieres, comparte una experiencia personal positiva o negativa.
2. De los tres pasos involucrados con los errores del pasado —identificarlos, confesarlos y arrepentirse, y pedir perdón—, ¿cuál te ha resultado más difícil? ¿Por qué?
3. ¿Por qué es importante mirar primero nuestros propios errores cuando se trata con heridas del pasado? Considera lo que dice la Biblia acerca de este tema. Busca los siguientes versículos y resume lo que observas en cada uno de ellos:
  - Salmo 50:6
  - Lamentaciones 3:58-59
  - Zacarías 7:9
  - Mateo 7:2-5
  - Romanos 2:1-7
4. Lee el Salmo 78:1-8. ¿Qué posibles ventajas tiene resolver los asuntos del pasado?
5. Eclesiastés 3:15 dice que «Dios hace que la historia se repita».

Habla de cómo esta verdad se relaciona con Isaías 43:18: «Olvida todo eso; no es nada comparado con lo que voy a hacer».

6. Lee Isaías 43:19-21, 25. ¿Qué verdades y esperanza ofrecen estos versículos a un cónyuge que está sufriendo? ¿En qué características de Dios podemos confiar para recibir ayuda en tiempos difíciles?
7. No siempre es fácil olvidarnos de los sufrimientos; de hecho, a veces es muy difícil. Sin embargo, el amor «no guarda rencor» (1 Corintios 13:5). En la vida práctica cotidiana, ¿qué significa no guardar rencor? ¿Significa esto que ya no sentimos dolor? ¿Cuánta discusión se debería «permitir»



respecto al dolor?

8. Comparte las dificultades o la resistencia que puedas llegar a sentir al enfocarte en los propios errores de tu matrimonio.

9. Al comunicarte con tu cónyuge, ¿has desarrollado el hábito de usar los ejemplos que comienzan con «Me sentí...», en lugar de usar acusaciones que comienzan con «Me hiciste sentir...»? Hablad sobre el poder del método del «Me sentí...» para disipar la tensión y evitar que la otra persona se ponga a la defensiva. Si es posible, comparte un ejemplo personal.

10. Lee en voz alta el Salmo 51. ¿Cómo te desafían la actitud del corazón del rey David y sus palabras?

11. Hablad de los tres beneficios de tratar con los errores pasados.

## ORGANIZAD UNA CITA

La mayor parte del enfoque de esta sección ha radicado en tratar con los aspectos negativos del pasado. Sin embargo, para la mayoría de las parejas el pasado también contiene alegrías. Piensa otra vez en un lugar favorito o un recuerdo positivo de vuestro pasado como pareja. Podríais volver al lugar de vuestra primera cita, a escuchar «vuestra canción», o acurrucaros en el sofá durante una tarde acogedora para hablar solamente de los recuerdos favoritos de vuestra vida en común. Recordad la razón por la que os enamorasteis.

## PARA INICIAR LA CONVERSACIÓN

- Hablad de vuestra primera cita, incluso donde fuisteis, lo que hicisteis, cómo os sentisteis. Recordad tantos detalles como os sea posible.
- Hablad de cómo habéis crecido individualmente y como pareja desde entonces.
- Intercambiad pedidos de oración y comprometeos a orar el uno por el otro y por vuestra relación durante esta semana.



## ESTRATEGIA 2: ESCOGE UNA ACTITUD DE GANADOR

«Lo que pensamos ejerce gran influencia en lo que hacemos. A su vez, nuestras acciones ejercen gran influencia en nuestras emociones. Esta conexión entre la actitud y las acciones abre la puerta a la esperanza para todas las parejas. Si podemos cambiar nuestra forma de pensar, podemos cambiar la estación de nuestro matrimonio».

---

1. «Los errores más comunes que cometen las parejas consisten en permitir que las emociones negativas dicten su comportamiento». Habla de esta idea con tu grupo.

2. «No es lo que nos pasa, sino la manera en que interpretamos lo que nos pasa (nuestra actitud) lo

que marca la diferencia entre el éxito y el fracaso». Habla sobre una situación que hayas experimentado u observado en la que se vencieron dificultades extremas. ¿Cómo afectó la actitud al resultado?

3. Habla de las cinco características de una cosmovisión cristiana y cómo fomentan una actitud positiva.
4. ¿Por qué una actitud que se basa en quién es una persona resulta más productiva que una basada en las acciones de dicha persona?
5. Describe tu papel en la vida de tu cónyuge. ¿Cómo acordarte de que tu papel puede alentarte a mantener una actitud positiva respecto a tu cónyuge?
6. Resume y habla de los cinco pasos que rompen el ciclo de la negatividad.
7. Lee en voz alta los Salmos 69 y 102. ¿Cómo cambió la actitud del escritor mientras los escribía? ¿Qué ejemplo nos da a nosotros?
8. Lee Romanos 14:17-19. ¿Cómo pueden aplicarse estos versículos a una relación matrimonial?
9. Aunque no podemos cambiar directamente a la gente, ¿cómo pueden nuestras acciones ejercer influencia sobre ellos? Habla sobre una experiencia en la que hayas tenido influencia en alguien o en la que alguien te influyó, y en la que tu actitud o comportamiento cambió como resultado de ello.
10. ¿Por qué a menudo es complicado elegir una buena actitud? ¿Cómo podemos encontrar fortaleza para vencer esas difíciles barreras?

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Esta semana, por tu propia cuenta, anota algunas cualidades sobre tu cónyuge que hacen que sea especial para Dios. A continuación escribe algunos pensamientos acerca de tu papel en su vida. Cada vez que te percares de que te estás quejando de algo que tu cónyuge dijo o hizo, recuérdete a ti mismo que debes enfocarte en las cosas que anotaste. Comprométete a adoptar una actitud de agradecimiento.



## ESTRATEGIA 3: APRENDE A HABLAR EL LENGUAJE DEL AMOR DE TU CÓNYUGE

«Nada tiene más potencial para cambiar la estación de tu matrimonio que aprender la verdad acerca del amor».

- 
1. «Nuestra cultura, en gran parte, tiende a ignorar la verdadera naturaleza del amor y de su efecto en las relaciones humanas». Habla sobre los puntos de vista de la cultura moderna acerca del amor. ¿Cómo se presenta el amor en los medios de comunicación?

2. Hablad sobre el concepto de «un tanque de amor». Puede resultar una idea nueva para algunas de las personas del grupo. Pasad algunos minutos compartiendo pensamientos sobre el papel que juegan los cónyuges llenándose el tanque de amor de cada uno.
3. ¿Qué características se pueden reconocer en una persona cuyo tanque de amor está vacío? ¿Y lleno? ¿Cómo resultan afectadas otras esferas de la vida (crianza de los hijos, carrera, amor propio, ministerio) por un tanque de amor vacío (o uno lleno)?
4. Describe la obsesión emocional y su papel al desarrollar el amor. ¿Cuál es la duración media de esta etapa?
5. ¿Cuáles son los beneficios de la primera y eufórica etapa del amor? ¿Cuál es el aspecto negativo?
6. Describe la segunda fase del amor que es más intencional. ¿Qué aspectos a favor y qué aspectos en contra tiene esta etapa?
7. Lee en voz alta 1 Corintios 13. ¿Qué palabras clave, frases y conceptos muestran que el amor es intencional? Pasa algún tiempo hablando sobre cómo fomentar estas cualidades.
8. ¿Cómo se cosechan resultados negativos cuando uno se retrae porque está enfadado?
9. Define y habla brevemente sobre los cinco lenguajes del amor. ¿Pueden los miembros del grupo reconocer estos «lenguajes» en sus propias vidas?
10. Hablad sobre el lenguaje de amor de cada miembro del grupo, y también de la forma en que cada uno lo identificó. A menudo, las perspectivas de otras personas en el grupo pueden ayudar a los miembros que tienen problemas identificando cuál es su lenguaje de amor.
11. Si estás dispuesto, comparte cuándo y cómo tu cónyuge y tú descubristeis el lenguaje del amor de cada uno, y en qué modo afectó esto a vuestra relación cuando os expresasteis el amor de esa forma.

## COMPROMÉTETE A ORAR

Pasad tiempo orando juntos, pidiendo la perspicacia y la paciencia necesarias para aprender a hablar el lenguaje del amor de vuestro cónyuge. Agradeced a Dios por ambos, expresando cualidades específicas o hábitos por los cuales estáis agradecidos. Amar a otros en su «lenguaje principal» tal vez pueda sacarnos de nuestra zona de comodidad, pero cuando obedecemos la orden de Dios de amarnos los unos a los otros, Él nos da las herramientas que necesitamos para llevarlo a cabo.



## ESTRATEGIA 4: DESARROLLA EL MARAVILLOSO PODER DE ESCUCHAR CON EMPATÍA

«La comunicación sincera es el nervio que mantiene a las parejas en la primavera o el verano. Por el contrario, la falta de comunicación es lo que trae el otoño o el invierno».

---

1. ¿Qué significa empatía? ¿Qué es lo que anima a escuchar con empatía y por qué?
2. Describe la atmósfera de una relación con una historia de éxito que se deba a escuchar con empatía. ¿Qué sabotamos cuando dejamos de escuchar con empatía?
3. ¿Qué supone el cambio de escuchar con egocentrismo a escuchar con empatía? Lee en voz alta Santiago 1:19 y Filipenses 2:3, y aplícalos a tus respuestas.
4. Describe la diferencia entre percepciones y sentimientos. ¿Cuál de ellos tenemos mayor probabilidad de observar o entender? ¿Por qué es importante que los entendamos ambos en nuestro cónyuge? Habla sobre cómo tus habilidades de escuchar pueden afectar al amor propio de tu cónyuge.
5. ¿Por qué razones la gente no es comunicativa?
6. Habla sobre las diferencias entre la gente «Mar Muerto» y la gente «Arroyos Burbujeantes». ¿Cuáles son los puntos fuertes y los débiles de cada tipo? ¿Cuál de estos dos te describe? ¿Cuál describe a tu cónyuge? ¿Qué dicen Deuteronomio 32:2, Proverbios 10:19, Proverbios 15:1, 4, y Filipenses 2:4 sobre hablar demasiado?
7. Lee Isaías 42:2-3. Habla de cómo Jesús nos da ejemplo para comunicarnos de una manera que produzca sanidad.
8. Define y habla sobre las cuatro claves de aprender a escuchar con empatía (vea la página 127). ¿Cuál te resulta normalmente más difícil? ¿Por qué?
9. ¿Sueles creer que tus puntos de vista son casi siempre los más acertados y que los de los demás están equivocados? ¿Qué sentimientos se despiertan en ti cuando conoces a otras personas que creen llevar siempre la razón?
10. Representad en el grupo por lo menos un ejemplo positivo de cómo afirmar a alguien aunque sus opiniones sean diferentes a las tuyas.
11. ¿Qué es «lo más importante de escuchar con empatía»? ¿Por qué es tan importante?
12. Lee en voz alta los catorce pasos de aprender a escuchar con empatía. Los pasos del 10 al 12 se enfocan en aclarar y resumir las ideas y las emociones de tu cónyuge. ¿Por qué es importante afirmar que entiendes lo que tu cónyuge te comunica?
13. «Cuando [las parejas] intentan resolver —en lugar de ganar— una discusión, no solo descubren soluciones que dan resultado, sino que también encuentran intimidad con su cónyuge». Habla sobre cómo has visto funcionar esto en tu matrimonio (o en el de otro).

## PARA LAS PAREJAS EN PRIVADO

Practicad escuchar con empatía juntos según habláis de un tema de vuestra elección (a ser posible, elegid algo que no produzca confrontaciones para esta sesión de práctica). Buscad en el periódico o

en un programa de televisión. Elegid un acontecimiento o tendencia cultural actual y expresad vuestras opiniones al respecto. Emplead las habilidades de escuchar, reflexionar y afirmar lo que habéis aprendido de esta estrategia. Hazle saber a tu cónyuge si te sentiste comprendido.



## ESTRATEGIA 5: DESCUBRE LA SATISFACCIÓN DE AYUDAR A TU CÓNYUGE A TENER ÉXITO

«Una esposa de éxito es la que usa su tiempo y su energía ayudando a su marido a alcanzar su potencial para Dios y para hacer bien en el mundo. Del mismo modo, un marido de éxito es el que ayuda a su mujer a tener éxito».

---

1. Reservad un tiempo para escuchar cómo define el éxito cada miembro del grupo.
2. Hablad de la siguiente declaración sobre cónyuges que se sirven uno al otro: «Un marido realmente excelente es el que está dispuesto a servir a su mujer. Una esposa realmente excelente es la que está dispuesta a servir a su marido. Si deseas traerle nueva vida a un matrimonio que está en otoño o invierno, comienza a servir a tu cónyuge». Si estás dispuesto, comparte cómo tu cónyuge te sirve y cómo eso te hace sentir amado.
3. ¿De qué forma la naturaleza humana dificulta que sirvamos a otras personas? ¿Está basada en el poder o en el amor la definición que la sociedad le da al éxito? Explica tu respuesta.
4. Cuando procuras crecer en el servicio a tu cónyuge, ¿por qué es importante comenzar a nivel espiritual, pidiéndole ayuda a Dios?
5. Examina «las tres preguntas sencillas para ayudar a tu cónyuge a tener éxito». ¿Qué es lo que te impide formular esas preguntas a tu cónyuge?
6. ¿Qué revelan las quejas de una persona?
7. ¿Cuáles son las cuatro formas prácticas de ayudar a que tu cónyuge tenga éxito?
8. Lee en voz alta Proverbios 12:25, Proverbios 25:11, Romanos 15:5, y 1 Tesalonicenses 5:11. Habla de su definición de animar.
9. Si estás dispuesto, comparte cómo tu cónyuge te ha ayudado a tener éxito en algo.
10. Compartid ideas sobre algunas cosas prácticas que se le pueden decir a vuestros cónyuges cuando tienen un sueño que tú ves poco realista. ¿De qué modo lo apoyáis como persona, a pesar de su sueño?
11. Lee en voz alta Efesios 6:7 y Colosenses 3:23. ¿Qué dicen estos versículos sobre nuestra actitud respecto a ayudar a nuestros cónyuges?

12. Hablad de las cosas a favor y en contra de las emociones y de cómo Dios tiene el propósito de que nuestras emociones «sean instrumentos de motivación que nos muevan en una dirección positiva».
13. «Respetar no quiere decir que estés de acuerdo en todo, pero sí que das a tu cónyuge la libertad de ser un individuo». Habla de la forma en que esto funciona en un matrimonio. ¿Cómo puede el respeto lograr que tu cónyuge y vuestra relación sean más fuertes?
14. Compartid maneras apropiadas y respetuosas de expresar desilusión acerca de las acciones de alguien.

## ORGANIZAD UNA CITA

Esta cita debe centrarse en servir y expresar respeto por tu cónyuge. Requerirá un poco de anticipación. En algún momento de la semana, antes de la cita, pídele a tu cónyuge que te diga dos encargos o tareas que puedas hacer para servirlo, y luego hazlas. Durante el tiempo de vuestra cita, hablad de cómo esos actos de servicio han hecho que cada uno se sintiera amado y comprendido. Edificad el éxito del otro y ayudaos mutuamente a prosperar por medio de vuestras acciones y palabras.

## PARA COMENZAR LA CONVERSACIÓN

- Pon al día a tu cónyuge de cómo va tu semana, y hablad de cómo os podéis ayudar el uno al otro a tener éxito.
- Hablad de la siguiente declaración: «Mostrar respeto es buscar los talentos que Dios le ha dado a tu cónyuge y afirmar y alentar su singularidad».
- Expresa con palabras algunos dones dados por Dios que valoras en tu cónyuge.
- Intercambiad peticiones de oración y comprometeos a orar el uno por el otro y por vuestra relación esta semana.



## ESTRATEGIA 6: SÁCALE EL MEJOR PARTIDO POSIBLE A VUESTRAS DIFERENCIAS

«Tras treinta años aconsejando a parejas casadas, estoy convencido de que no hay diferencias irreconciliables, solo gente que se niega a reconciliarse....Cuando cada cónyuge reconoce y apoya la singularidad del otro, las mismas diferencias hacen que la pareja sea un equipo invencible».

- 
1. Realiza una encuesta en el grupo para averiguar cuántas parejas entran en el tópico de que «las personalidades opuestas se atraen».
  2. ¿Cuáles son los cinco pasos para sacarle el mejor partido posible a las diferencias en el matrimonio? Hablad brevemente de cada uno.
  3. Si las parejas están dispuestas, pídeles que compartan una cosa que los irrita levemente (algo que

hace su cónyuge), y luego que cada uno conteste estas dos preguntas: ¿Por qué me irritan estas cosas? ¿Qué diferencias revelan estas irritaciones?

4. «En la mayoría de los casos, la razón por la cual te irritas es porque tu cónyuge no hace algo tal y como tú lo harías ». Hablad sobre cómo esta idea corresponde a nuestra tendencia humana a ser egocéntricos.

5. Lee en voz alta la lista de diferencias comunes entre maridos y mujeres de las páginas 154-155. ¿Cuáles de estas diferencias os caracterizan a tu cónyuge y a ti?

6. Hablad de la idea de que «cada diferencia tiene un lado positivo». Comparte una diferencia de la que tu cónyuge y tú hayáis descubierto el lado positivo. ¿Cuál fue el proceso para aprender a apreciar esa diferencia? (Tu respuesta a esta pregunta puede proporcionarles aliento a otros.)

7. Imagina un matrimonio en el que los cónyuges callen sus diferencias para «mantener la paz». ¿Cómo puede esto tener resultados negativos y destruir en realidad el crecimiento y la paz?

8. ¿De qué manera nos puede causar temor o vacilación el hecho de enfrentar nuestras diferencias?

9. Hablad de matrimonios en los que hayas observado (tal vez el tuyo propio) que los cónyuges les sacan el mejor partido posible a sus diferencias. Contrastad estos ejemplos con matrimonios (tal vez el tuyo) que permiten que las diferencias de los cónyuges debiliten la relación. ¿Cómo afectan estas dinámicas relacionales a cada cónyuge, así como en otras esferas de la vida (crianza de los hijos, amistades, empleos, ministerio)?

10. Lee Romanos 14:19, Efesios 4:29, y 2 Timoteo 2:24. Hablad de la manera en que estas verdades ofrecen sabiduría para sacarles el mejor partido posible a nuestras diferencias.

## COMPROMETEOS A ORAR

Pasa tiempo a solas orando sobre los hábitos o acciones de tu cónyuge que te irritan. Pídele a Dios que te revele lo que esas irritaciones muestran sobre ti, tu cónyuge y vuestra relación. Pídele que te ayude a desarrollar paciencia; confía en Él para que te muestre modos prácticos de apreciar y sacarles el mejor partido posible a esas diferencias. Ora con tu cónyuge sobre vuestras diferencias, y comprométete a permitirle a Dios que use vuestras características complementarias para Su obra y Sus propósitos.



## ESTRATEGIA 7: IMPLEMENTA EL PODER DE LA INFLUENCIA POSITIVA

«Miles de personas viven en prisiones hechas por ellas mismas porque no entienden el poder de la influencia positiva. Es cierto que no puedes cambiar a tu cónyuge, pero también lo es que puedes ejercer y ejerces influencia en tu cónyuge todos los días.... Cuando un marido o una mujer están dispuestos a escoger una actitud positiva que les lleve a acciones positivas, el cambio en el cónyuge a menudo es radical».

1. ¿Tienes una historia sobre cómo cambiaste a consecuencia de la influencia de otra persona? ¿Has visto a alguien cambiar debido a tu influencia? Comparte con el grupo.
2. ¿Cuál es la diferencia entre ser una persona que ejerce influencia y ser un manipulador?
3. ¿Cómo reaccionan la mayoría de las personas cuando se sienten manipuladas?
4. ¿Qué comunica la manipulación sobre el amor propio de una persona? ¿Honestidad? ¿Orgullo?
5. Lee el Salmo 120:3-4 y 1 Pedro 2:1. ¿De qué modo es engañosa la manipulación? Basándote en esos versículos, ¿cómo se siente Dios respecto al engaño?
6. Hablad sobre la idea de que no tenemos que ser controlados por las emociones, ya sea por las propias o por las de nuestro cónyuge. ¿Cuándo es difícil aplicar este concepto? ¿Qué pautas provechosas podemos aplicar para poner en práctica esto en la vida diaria?
7. Habla con el grupo de varias decisiones positivas que hayas tomado —desde triviales hasta cruciales— que fueron en contra de tus sentimientos en ese momento.
8. ¿Cuál es el primer paso en todos los cambios positivos? Habla de la idea que establece que «las elecciones positivas llevan a acciones positivas que resultan en sentimientos positivos».
9. ¿Qué valor hay en admitir tus sentimientos pero no ser controlado por ellos?
10. Lee rápidamente 1 Samuel 1–2, la historia del deseo de Ana de tener un hijo. Describe sus emociones, cómo trató con ellas, y cómo se convirtió en una persona de influencia positiva más que negativa.

## COMPROMETEOS A ORAR

Esta estrategia es apropiada cuando tu cónyuge no muestra interés en mejorar vuestro matrimonio. El mayor instrumento a tu disposición es la oración. Cualquiera que sea la estación en que se encuentre vuestro matrimonio, haz que el poder amoroso de Dios se acerque a vosotros. Habla con Él sobre tus sufrimientos, fracasos, dudas y alegrías. Él es tu aliado y tu fuente de fortaleza. Pídele que te ayude a asumir el control de tus emociones; Él también te dará la capacidad de no dejarte controlar por las emociones de tu cónyuge. Pídele a Dios sabiduría y discernimiento para elegir actitudes, palabras y acciones positivas.





## PARTE III

Pon en práctica tu plan

### AVANZA A PARTIR DE AQUÍ Y AHORA

1. ¿Qué verdad clave has sacado de este libro? ¿De este estudio? ¿De las discusiones en grupo?
2. ¿Qué estrategia te ha tocado más el corazón? ¿Qué estrategia le tocó más el corazón a tu cónyuge?
3. ¿Has podido aplicar ya algunas de las estrategias en tu matrimonio? Si lo hiciste, comparte lo que ha hecho y los resultados.
4. ¿Habéis compartido tu cónyuge y tú algunos momentos significativos por haber seguido las sugerencias en Organizad una cita, Para las parejas en privado, o Comprometeos a orar? Si estás dispuesto, comparte con el grupo uno o dos de esos momentos destacados.
5. ¿Qué metas has establecido por tu propia cuenta o con tu cónyuge para los próximos meses? ¿Qué pasos darás para ponerlas en práctica?

### ALGUNAS PALABRAS DE ESPERANZA PARA TI

«Cuando un marido y una mujer viven de acuerdo al diseño de Dios para ellos, se someterán mutuamente buscando lo mejor para el otro. En esta asociación libre y amorosa, podrán cumplir el propósito que Dios tiene para su vida en común. Dios diseñó un matrimonio así para ti.... He visto que estas estrategias han llevado a miles de parejas de la frialdad del invierno a la emoción de la primavera. Sé que te darán resultado».

Es mi oración que de sus gloriosas riquezas Él pueda fortalecerte con el poder de su Espíritu en tu ser interior, para que Cristo pueda morar en tu corazón por la fe. Y oro para que tú, siendo arraigado y cimentado en amor, puedas comprender junto con todos los santos cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo, y conocer ese amor que sobrepasa el conocimiento, para que seas lleno de la plenitud de Dios (Efesios 3:16-20).

Has llegado hasta aquí en tu matrimonio. Sigue adelante. No hay modo de experimentar el milagroso poder de Dios si desistimos antes de que Él haya terminado de obrar. Y Él está obrando todo el tiempo, puedes contar con ello. Dios tiene maravillosas bendiciones por delante para ti y tu cónyuge. Ojalá lleguéis a ser una de esas parejas ancianas que inspiran este pensamiento: ¡Qué maravilloso, habéis llegado muy lejos!



## NOTAS

### LA NATURALEZA DEL MATRIMONIO

1. Kim McAlister, “The X Generation,” HR magazine, 39 (mayo de 1994): p. 21.

2. Génesis 2:24.

3. Génesis 2:18.

4. Eclesiastés 4:9-10.

### INVIERNO

1. Santiago 1:2-4.

2. Romanos 8:28-29.

3. 1 Pedro 4:8.

### VERANO

1. Para mayor información acerca de estas actividades, visita [www.lifeway.com/events](http://www.lifeway.com/events) o llama al teléfono (800) 254-2022.

2. Dos libros excelentes en inglés que relacionan la fe con la calidad del matrimonio de las parejas son *The Case for Marriage*, por Linda J. Waite y Maggie Gallagher (New York: Doubleday, 2000), y *Why Marriage Matters*, por Glenn T. Stanton (Colorado Springs: NavPress, 1997).

### ESTRATEGIA 1

1. Mis comentarios se basan en lo que Jesús afirma acerca del perdón en Mateo 6:14-15; 18:35.

### ESTRATEGIA 3

1. Dorothy Tennov, *Love and Limerance* (New York: Stein and Day, 1979), p. 142.

2. Para mayor información, vea Gary Chapman, *Los cinco lenguajes del amor* (Miami: Editorial Unilit, 1992).

### ESTRATEGIA 4

1. Paul Tournier, *To Understand Each Other*, John S. Gilmour, traductor al inglés (Atlanta: John Knox, 1967), p. 4.

### ESTRATEGIA 5

[1.](#) Harold J. Sala, Something More Than Love (Denver: Accent, 1983), p. 105.

[2.](#) Hechos 10:38.

[3.](#) Juan 13:14-15, 17.

[4.](#) Mateo 20:26.

[5.](#) Sala, Something More Than Love, p. 103.

[6.](#) Romanos 12:15 (paráfrasis del autor).

[7.](#) Génesis 2:18.

## ESTRATEGIA 6

[1.](#) Génesis 2:24.

[2.](#) Algunas parejas hallan útil hacer un análisis como el «Inventario de la personalidad» de Myers-Briggs. Si te interesa, puedes consultar a un consejero al respecto.

[3.](#) Levítico 23:3.

[4.](#) Eclesiastés 3:1-11.

[5.](#) 2 Tesalonicenses 3:10.

[6.](#) Proverbios 19:15; 31:27.

## ESTRATEGIA 7

[1.](#) Mateo 7:5.

[2.](#) Viktor E. Frankl, El hombre en busca de sentido (Barcelona: Herder, 1996), p. 69.