

A pesar de nuestras diferencias...

Me Casaría de nuevo contigo

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

Los conflictos en el matrimonio:

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

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

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

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

El Dr. Fernando Zabala, une a su condición de educador y profesor universitario, amante de la precisión y el rigor científico, la amabilidad del conferencista de gran éxito, y su gran experiencia como esposo y padre. Doctor en Estudios Interdisciplinarios (Comunicación y Psicología educativa) por la Universidad Marquette (Wisconsin, EE.UU.). Dirige la revista *Prioridades*, de gran difusión en español, francés e inglés en Centroamérica, Colombia, Venezuela y el Caribe, y es autor de varios libros de gran éxito, entre los que destaca *¡Oye! Tengo algo que decirte (Cómo establecer puentes de diálogo con los hijos)*.

ISBN-13: 978-1-57554-702-2
ISBN-10: 1-57554-702-3



9 781575 547022

Me casaría de nuevo contigo

Zabala



Fernando Zabala

A pesar de nuestras diferencias...

Me Casaría de nuevo contigo



A pesar de nuestras diferencias...
Me casaría
de nuevo contigo

A pesar de nuestras diferencias...

Me casaría de nuevo contigo

Fernando Zabala





Asociación Publicadora Interamericana
2905 NW 87 Avenue. Doral, Florida 33172, EE.UU.
tel. (305) 599 0037 fax (305) 592 8999
mail@iadpa.org - www.iadpa.org

Presidente **Pablo Perla**
Vicepresidente Editorial **Francesc X. Gelabert**
Vicepresidente de Producción **Daniel Medina**
Vicepresidenta de Atención al Cliente **Ana L. Rodríguez**
Vicepresidenta de Finanzas **Elizabeth Christian**



GEMA EDITORES
Agencia de Publicaciones México Central, A.C.
Uxmal 431, Colonia Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020
tel. (55) 5687 2100 fax (55) 5543 9446
ventas@gemaeditores.com.mx - www.gemaeditores.com.mx

Presidente **Erwin A. González E.**
Vicepresidente de Finanzas **Irán Molina A.**
Director Editorial **Alejandro Medina V.**

Edición del texto
José I. Pacheco

Diseño de la portada y diagramación de interiores
Ideyo Alomía

Copyright © 2009
Asociación Publicadora Interamericana

Está prohibida y penada por la ley la reproducción total o parcial de esta obra (texto, ilustraciones, diagramación), su tratamiento informático y su transmisión, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia o por cualquier otro medio, sin permiso previo y por escrito de los editores.

En esta obra las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera, revisión de 1960: **RV60**, y revisión de 1995: **RV95** © Sociedades Bíblicas Unidas. También se ha usado la Nueva Reina-Valera: **NRV** © Sociedad Bíblica Emanuel y la Nueva Versión Internacional: **NVI** © Sociedad Bíblica Internacional,

ISBN 10: 1-57554-702-3
ISBN 13: 978-1-57554-702-2

DL: Z-4501-2008
Impresión
Marpa Artes Gráficas

Impreso en España
Printed in Spain

1ª edición: marzo 2009
2ª edición: junio 2009

PROCEDENCIA DE LAS ILUSTRACIONES

Portada: ©Banana Stock / ©Imagelibrary - Interiores: ©Imagelibrary, ©Digitalvision, ©Corbis, ©Design Pics, ©Stockbyte, ©Digitalstock, ©Hemera Technologies Inc.

DEDICATORIA

A Esther, con quien me casaría de nuevo,
¡a pesar de nuestras muchas diferencias!

Prefacio

EL NOMBRE de Clint Eastwood no se conoce precisamente como una autoridad en consejería matrimonial, pero este famoso actor tenía mucha razón al afirmar: “Los matrimonios vienen del cielo, pero también del cielo vienen los truenos y los relámpagos”.*

Si aun en los hogares de las parejas felizmente casadas de vez en cuando se escuchan truenos, ¿qué podríamos decir de las que tienen serios problemas? ¿En esos hogares casi no pasa un día sin truenos y relámpagos!

Pero he aquí lo interesante de este asunto: Cuando una pareja se une en matrimonio, ¿quién habla de “truenos y relámpagos”? Y si alguien se atreve a mencionar esta realidad de la vida matrimonial, ¿cuántos prestan atención? En esa fase de la relación todo es sol radiante. Los novios no imaginan la vida separados uno del otro. ¿Cómo explicar que después de casados, como es el caso de muchas parejas, ahora no soportan estar juntos?

En la mayoría de las parejas con problemas, según lo muestran los estudios de reconocidos investigadores, la explicación hay que buscarla en *el mal manejo de sus diferencias personales y de sus conflictos conyugales*.

Y es aquí donde entra en juego la utilidad de este libro, tanto para los casados como para quienes algún día lo estarán. Apo-

yado en estudios de reconocidos investigadores, el autor de esta obra responde con amplitud y acierto a algunas de las preguntas que con mayor frecuencia hacen las parejas:

- ¿Por qué nos entendíamos tan bien durante el noviazgo y ahora discutimos tanto?
 - ¿Hay alguna manera de evitar los conflictos matrimoniales o tenemos que vivir con ellos?
 - ¿Por qué algunas parejas se ven tan felices? ¿Cómo logran resolver sus diferencias?
 - ¿Por qué a veces lo que comienza como un simple desacuerdo se convierte en un problema de grandes proporciones?
 - ¿Qué debe cambiar en mi matrimonio para que funcione?
 - Antes mi cónyuge solo veía en mí virtudes y ahora solo ve defectos, ¿cómo puede cambiar esta situación?
 - Nos amamos, pero con mucha frecuencia no nos entendemos, ¿será que en el fondo no nos amamos?
 - ¿Cómo podemos protegernos contra el fantasma de la infidelidad conyugal?
 - ¿Qué podemos hacer ahora mismo para que nuestro amor, en lugar de menguar, pueda crecer con el paso de los años?
- Las respuestas a estas y otras preguntas de interés vital para su matrimonio las puede leer en A PESAR DE NUESTRAS DIFE-

RENCIAS... ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO. Además, podrá encontrar datos de sumo interés en el campo de la investigación matrimonial, y recomendaciones prácticas para fortalecer su matrimonio, *no importa en qué condición se encuentre ahora mismo*. Todo esto en un lenguaje ameno y sencillo, con ilustraciones y anécdotas que convierten la lectura de esta obra en un verdadero deleite.

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

Su lectura puede contribuir significativamente a fortalecer los vínculos con el ser al que usted decidió amar “en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad...”. Aún más,

después de leerlo, no podrá resistir la tentación de decir a su cónyuge: A PESAR DE NUESTRAS DIFERENCIAS... ME CASARÍA DE NUEVO CONTIGO.

LOS EDITORES

* Citado en “Quotable Quotes”, *Reader's Digest* (febrero de 2007), p. 107.



ADVERTENCIA MUY IMPORTANTE

Como en todos nuestros libros los cuadros que aparecen en las páginas son **todos completos**; es decir, pueden ser leídos de forma independiente y cada uno de ellos tiene sentido completo por sí mismo. Sin embargo, **la mayoría** de los cuadros **forman parte de la exposición básica** del propio autor. Por eso en muchos casos, al final de la columna inmediatamente precedente al cuadro, no se indica con una nota fuera de texto que se pase a otra página para seguir leyendo el texto principal; ya que, para una cabal comprensión del tema del capítulo, y no perder el hilo de la argumentación, conviene que habiendo llegado ahí se siga con la lectura del texto del cuadro o cuadros que siguen.



A pesar de nuestras diferencias...

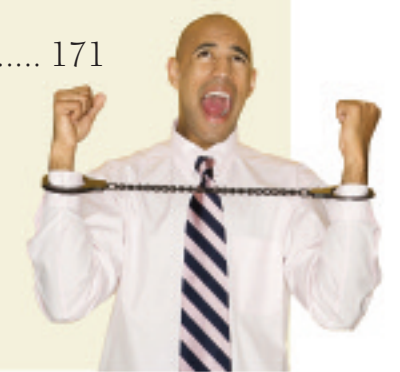
Me casaría de nuevo contigo



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



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



¡Págame lo que me debes!

“En gran medida, nuestro grado de satisfacción o frustración en la vida es el resultado del cumplimiento de nuestras expectativas” .¹

SCOTT STANLEY



Sumario

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

¿HA OÍDO USTED hablar del *ping pong conyugal*? En su libro *Healing for Damaged Emotions*² [Sanidad para las emociones lastimadas], David

Seamands usa esta figura para ilustrar la actitud de una **pareja** que fue a visitarlo en busca de asesoría matrimonial. Durante sus **quince años** de peleas conyugales habían logrado perfeccionar las más depuradas técnicas alternadas de **ataque** y **defensa**, y ahí estaban exhibiéndolas, ante la mirada perpleja del consejero matrimonial: mientras uno hacía **ping**, el otro contestaba **pong**. Ataque y defensa, defensa y ataque: ping, pong; ping, pong...

¿Y de qué se **acusaban**? Ambos se sentían **defraudados**. Ella se había enamorado de él por su *capacidad de liderazgo, su disciplina y su espíritu de trabajo*. Pero su **sorpresa** fue mayúscula cuando descubrió que su esposo era *indeciso, indisciplinado y flojo*.

Las cosas, sin embargo, no eran muy diferentes desde la **perspectiva** del marido. Él se había casado con ella por su *atractivo físico, su pulcritud y su capacidad de ordenar todas las cosas a su alrededor*. Su **chasco** fue enorme al descubrir, con el paso del tiempo, que era *descuidada con su apariencia y desordenada*.

El fuego cruzado de **promesas in-**

cumplidas los asemejaba a dos personas que se quieren **cobrar** supuestas **deudas** de forma compulsiva. En efecto, cada uno parecía estar agarrando al otro por el cuello, mientras le decía: “¡Me engañaste, sinvergüenza! ¡Págame lo que me debes! ¡Cumple lo que me prometiste durante el noviazgo!”

¿Cómo calificaría usted la actitud de aquellos cónyuges? ¿Era razonable que se culparan mutuamente por no “cumplir con las expectativas”? ¿Tenía cada uno derecho a exigir al otro lo que nunca se prometió, o lo que cada cual esperaba recibir *por el solo hecho de contraer matrimonio*? En otras palabras, ¿qué podemos, *razonablemente*, **esperar, o no**



esperar del matrimonio, de modo que no pasemos la vida agarrando a nuestro cónyuge por el cuello mientras le reclamamos “¡Págame lo que me debes!”

La respuesta, por supuesto, es *depende*. Todo ser humano tiene derecho a esperar lo bueno de la vida, de las amistades, del matrimonio, del trabajo... siempre y cuando eso que espera sea *razonable*. El problema es que, cuando de expectativas se trata, especialmente de las nuestras, no siempre actuamos *razonablemente*.

En todo caso, este asunto de las expectativas es el tema de este capítulo. Ya sea que en su vida conyugal el **nivel de frustración** esté aumentando peligrosamente o no, lea con atención lo que sigue porque, en el matrimonio, las expectativas lo afectan todo.

Todo ser humano tiene derecho a esperar lo bueno de la vida, incluyendo el matrimonio. Sin embargo, nuestras expectativas matrimoniales deben ser en todo momento razonables.



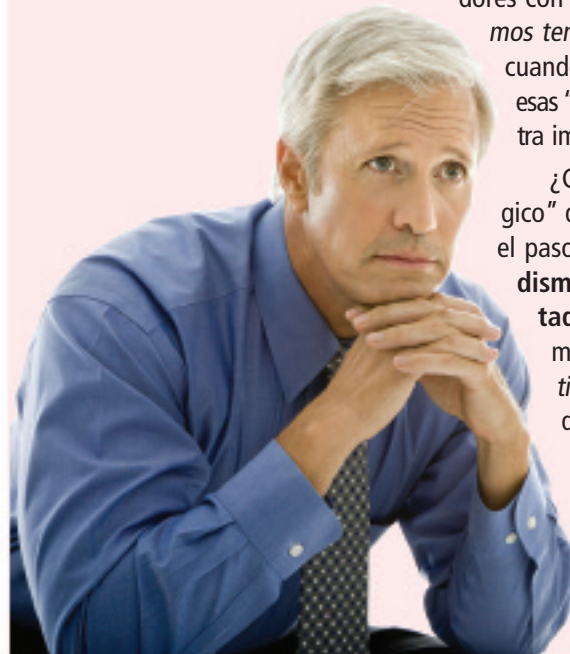
Las expectativas: "el equipaje psicológico"

"Equipaje psicológico":

Así llama Aaron Beck, fundador de la terapia cognitiva, a la carga de expectativas que todo el que se casa lleva al matrimonio. Un **equipaje** que, aceptémoslo o no, pesa por **dos razones** principales, entre muchas que se pueden nombrar.³

- La **primera** y más obvia es que **esperamos más** de los seres más cercanos. A mayor el grado de **intimidad** en una relación, mayor también el grado de **frustración** si esa persona nos chasquea. Cuando un vecino, o un colega, actúa "por debajo" de nuestras expectativas, simplemente tendemos a esperar menos de esa persona en el futuro; o, dependiendo del grado de frustración, nos distanciamos de ella. No así cuando quien falla es el padre, la madre, el mejor amigo, ¡o el cónyuge!
- La **segunda** razón guarda una estrecha relación con la primera. A diferencia de las **expectativas** que tejemos alrededor de otras relaciones interpersonales, las que **traemos** al matrimonio tienen la propiedad particular de ser más **inflexibles**. Lo que esto significa es que, aunque nuestro cónyuge nos desilusione, este hecho no nos hace bajar las expectativas. ¿Por qué? Basta recordar la historia de los dos cobradores con la cual iniciamos este capítulo: *Creamos tener derecho* a lo que se nos prometió cuando nos casamos, aunque algunas de esas "**promesas**" hayan existido solo en nuestra imaginación.

¿Cuán **pesado** es "el equipaje psicológico" que usted llevó a su matrimonio? Con el paso de los años, ¿el peso del mismo ha **disminuido** o, por el contrario, ha **aumentado**? Si ha aumentado, muy probablemente se deba a que, *desde su perspectiva*, su pareja no ha satisfecho algunas de sus grandes expectativas. Y, por supuesto, para conocer el tamaño de su **frustración** solo tiene que observar la **brecha** entre *lo que usted esperaba* de su matrimonio y *lo que cree estar recibiendo* ahora mismo.



Lo que esperaba es el equipaje psicológico: *los principios, los valores y las expectativas* que usted trajo a su matrimonio (es decir, cómo deberían ser las cosas). *Lo que cree estar recibiendo* de su pareja ahora mismo es la realidad (cómo son las cosas, desde su punto de vista). Cuando admitimos que tenemos un problema en nuestro matrimonio, lo que estamos afirmando es que las cosas no están marchando *como deberían*. O sea, no están marchando *como nosotros creemos que deberían* marchar. De nuevo, son las **expectativas** las que colorean nuestro juicio.

¿Cuán **pesado** es su "equipaje"? La información que sigue puede ayudar a detectar dónde está el sobrepeso.

Expectativas que provocan un exceso de equipaje

1. Un matrimonio perfecto

Con sobrada razón algunos investigadores sociales califican a este **mito** como el más destructivo de todos. ¿De dónde ha salido la idea de rodear al matrimonio, o a ser humano alguno, con un aura de perfección? La **pareja ideal** sencillamente **no existe**, como **tampoco** existe el **matrimonio ideal**. Pero muchas, quizás demasiadas, son las parejas que llegan al matrimonio esperando lo que es imposible conseguir en este mundo imperfecto en el que vivimos. Lewis Smedes expresó esta realidad en los términos más contundentes:

"Nadie se casa *exactamente* con la persona **ideal**; cada uno se casa con la persona que es más o menos **la adecuada**. Todos somos imperfectos. Y si aceptamos este lamentable, pero estimulante hecho de la vida, entonces estaremos listos para crecer verdaderamente [...]. No favorecemos en absoluto nuestro crecimiento personal

mientras seguimos acariciando la fantasía de la **mujer ideal**, o del **hombre ideal**. Creemos cuando renovamos constantemente nuestro compromiso con la pareja que tenemos".⁴

Me gusta especialmente la última parte de la cita: el crecimiento, el desarrollo, de la **relación conyugal** solo se produce cuando cada día tratamos de mejorar *el matrimonio que tenemos, con el cónyuge que tenemos* poniendo a un lado las **fantasías** propias de cuentos de hadas.



La pareja ideal sencillamente no existe, como tampoco existe el matrimonio ideal. Cada uno contrae matrimonio con la persona que es más o menos la adecuada.

2. Un matrimonio libre de conflictos

Este punto es tan importante que dedicaremos los próximos dos capítulos al tema del conflicto matrimonial. Por ahora basta decir que en una relación tan íntima como el matrimonio —en realidad, la más íntima— es totalmente **imposible** evitar los **desacuerdos** y los conflictos. Se puede decir, sin exagerar, que todo matrimonio necesita *cierta dosis* de conflicto para crecer. De hecho, algunos autores afirman que **pelear y reconciliarse son señales distintivas** de la verdadera **intimidad**; y que el dolor del conflicto es el precio que toda pareja debe pagar si quiere que su relación sea verdadera y duradera.⁵ Esta es otra manera de decir que hay razones para mirar con

sospecha a esos matrimonios donde los esposos ya ni siquiera pelean.

3. Un matrimonio donde el fuego de la pasión nunca se apague

La referencia aquí es a la pasión física, sexual, tan prominente en la primera etapa de la vida matrimonial. Aparte de algunos guiones de Hollywood, de la mayoría de las telenovelas, y de las **fantasías** que alimentan muchas parejas jóvenes, difícilmente usted va a encontrar base para sostener que la pasión inicial de los recién casados va a ser permanente. Bastan unos años de matrimonio para darse cuenta de que no existe tal cosa; y, más importante aún, para darse cuenta que ninguna pareja debiera sustentar su **relación única** sobre la base de la **satisfacción sexual**.



Pelear y reconciliarse, según algunos especialistas, son señales de intimidad. Todo matrimonio necesita cierta dosis de conflicto con el fin de crecer.

¿Es importante la relación sexual? ¡Seguro que sí! Pero asegúrese de que esté edificada sobre la base del **amor incondicional**, como veremos en el capítulo 10.

La satisfacción matrimonial depende en gran medida de la forma en que la pareja maneje los conflictos, así como de la voluntad para resolver sus diferencias.

4. Un matrimonio compatible

Esta es la creencia de los cónyuges que esperan la satisfacción en el matrimonio por el solo hecho de que se parecen en muchos aspectos. Pero las investigaciones indican que **la compatibilidad**, por sí sola, no es **suficiente**: La **satisfacción** matrimonial está directamente relacionada *con la manera como la pareja maneja el conflicto*.⁶ Si esto es cierto, cabe preguntarse entonces: la causa fundamental de la separación de muchas parejas, ¿habrá sido por falta de compatibilidad o por falta de **voluntad** para resolver sus diferencias? ¿Y cómo explicar que tantas parejas, diferentes en un sinnúmero de aspectos, todavía disfrutan de su unión? Me gusta



la forma como Paul Tournier, notable médico y consejero suizo, responde a estas interrogantes:

“La así llamada **incompatibilidad** es un **mito** inventado por los juristas carentes de argumentos para poder justificar los divorcios [...]. La incompatibilidad emocional **no existe**. Lo que sí existen son los malos entendidos y los errores, pero estos se pueden corregir cuando existe la voluntad para hacerlo”.⁷



Algunos especialistas sostienen que la incompatibilidad emocional es un mito inventado para justificar las separaciones y los divorcios. La solución para la mayor parte de los desacuerdos conyugales reside en enfrentar las diferencias con la voluntad y la madurez necesarias para resolver los problemas.

¿Seguiremos “culpando” a la incompatibilidad por nuestros problemas conyugales? ¿O finalmente *decidiremos* enfrentar nuestras **diferencias** con la **voluntad** y la **madurez** necesarias para resolver los problemas que tienen solución?

5. Un matrimonio en el cual el cónyuge nunca cambia

Este mito tiene su base en otro, el de creer haber encontrado la **pareja ideal**. Una vez que creemos haber encontrado a esa persona ideal, entonces nos esforzamos para que **no cambie** (lo cual, por supuesto, es imposible). Y cuando cambia, sobreviene la queja: “¡Oh, cuánto has cambiado! ¡Esta no es la mujer (el hombre) de quien me enamoré hace veinte años!” ¿Y qué esperaba usted, que en veinte años (o los que sean que haya estado usted casado) su cónyuge no cambiara? La realidad de la vida es, en este aspecto, muy sencilla: las personas **cambian**. Y a medida que la gente cambia, *también* cambian los matrimonios. Y es bueno que así sea, porque el **estancamiento**, tanto en la vida personal como en la matrimonial, significa **muerte**.

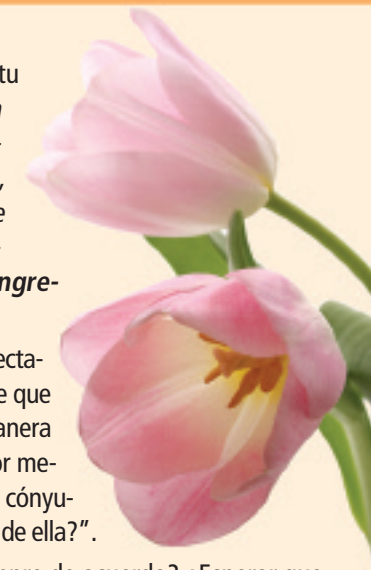
¿Qué hacer con las expectativas?

Básicamente, hay que saber manejarlas. Precisamente, este es uno de los rasgos distintivos de las parejas felizmente casadas. ¿De qué manera específica estas parejas han logrado manejar sus expectativas? ¿Y cómo puede usted también deshacerse del pesado equipaje que ocasionan las expectativas irrazonables? Los cuadros que siguen a continuación (ver páginas 19-21) presentan recomendaciones prácticas de Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg. En el fondo, como veremos más adelante, es cuestión de abandonar **viejas actitudes**.

Una “receta” sencilla para manejar las expectativas

En su libro *Fighting for your marriage*⁸ [En defensa de tu matrimonio], Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, categóricamente afirman que las expectativas pueden, o bien ser la causa de enorme frustración, o de profunda satisfacción en la vida conyugal. Para que sean motivo de acercamiento, y no de distanciamiento, recomiendan a los esposos una receta con **cuatro ingredientes**:

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



Un plan en tres pasos

Hay que manejarlas bien. Scott Stanley, uno de los investigadores líderes en el campo de la vida matrimonial, recomienda un plan sencillo pero muy útil para deshacerse del equipaje psicológico que está dañando nuestros matrimonios, sin que en el proceso eliminemos lo que sí debemos conservar.⁹

- **Primero.** *Identifique sus grandes expectativas* para el matrimonio. ¿Qué soñó lograr al casarse? ¿Cuáles de esos sueños se han cumplido y cuáles no? Si ahora mismo experimenta **frustración** en algún aspecto importante de su matrimonio, muy probablemente se deba a que algunos de sus grandes sueños no se están cumpliendo. **Identifíquelos.** Póngales nombre.



- **Segundo.** *Determine cuáles son razonables.* Si esperaba un matrimonio libre de conflictos, donde el romance no conociera fin; un cónyuge dechado de virtudes, pues sencillamente usted sembró para cosechar desilusiones. Si, por el contrario, de su matrimonio esperaba la dicha, pero no libre de tristezas; la intimidad, pero no libre del distanciamiento; y la comunicación abierta, aunque no libre de momentos de silencio; entonces, asumiendo que está haciendo su parte para mejorar la relación, tiene dere-

cho a esperar que sus expectativas se cumplan porque, simple y sencillamente, **son razonables.**

- **Tercero.** *Cambie las expectativas o cambie la situación.* Si sus expectativas son razonables, algo está impidiendo que se cumplan. En tal caso, para que se cumplan, o bien hay que introducir cambios en la relación conyugal o, quizás **el cambio debe empezar en usted.** Pero si son **irrazonables**, debe **cambiarlas**, o, simplemente, enterrarlas, por muy doloroso que esto sea. La razón principal para sepultar esos sueños irrealizables la provee enfáticamente Walter Trobisch: "La primera lección que se debe aprender en el amor es enterrar los sueños, porque se convierten en obstáculos para lograr la felicidad [...]. El desafío que nos toca enfrentar es el mismo, sea que estemos casados o solteros: vivir **una vida realizada a pesar de muchos sueños irrealizados**".¹⁰

En caso de dificultades es necesario tratar de cambiar nuestras expectativas o realizar algún cambio que transforme la situación que afrontamos. Quizás el cambio debe empezar con nosotros mismos.



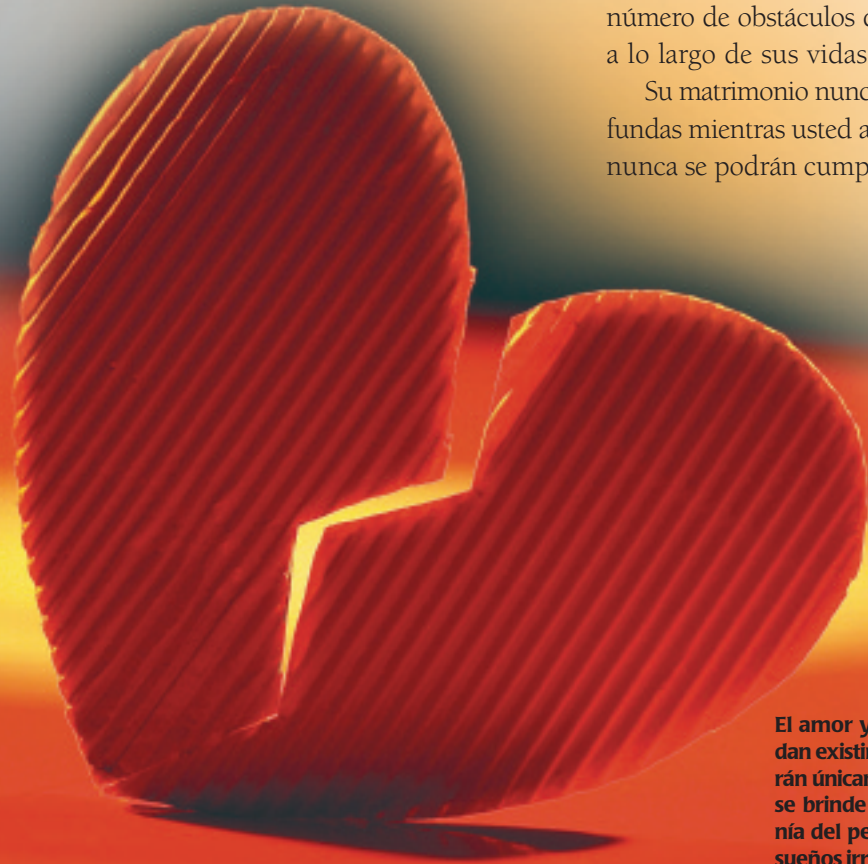
¡Basta de soñar!

¿Recuerda la historia con la cual iniciamos este capítulo? ¿La historia de aquella infeliz pareja en la que cuando uno hacía *ping*, el otro contestaba *pong*? Habían pasado quince años tratando de cobrarse el uno al otro una deuda que ninguno podía pagar. Y no la podían pagar sencillamente porque la deuda existía solo en la **imaginación de cada uno**, como producto de sus expectativas.

Al igual que esta pareja, son muchos los esposos que hoy le atribuyen al matrimonio **propiedades** que no tiene: *el idilio sempiterno, la felicidad a manos llenas, la satisfacción plena de todas las necesidades...* Cuando se casan creen recibir algo así co-

mo una caja que solo basta con abrir para ser dueño de toda la felicidad que este mundo puede ofrecer. El problema con esta actitud es que del matrimonio no podemos sacar nada que antes no hayamos puesto en él. Como muy acertadamente lo expresa J. A. Petersen, *el amor no está en el matrimonio; está en las personas*. Y son las personas las que brindan amor (es decir, “lo meten en la caja”).¹¹ Esto debe repetirse: No hay amor *en el matrimonio*. Tampoco hay felicidad. El **amor** que existirá en su matrimonio será el que usted pueda **brindar** a su cónyuge, y a su vez el que pueda recibir de él o ella. La medida de **felicidad** que usted y su cónyuge disfrutarán será la que ambos, con la ayuda de Dios, sean capaces de brindarse el uno al otro, a pesar del sinnúmero de obstáculos que deberán sortear a lo largo de sus vidas.

Su matrimonio nunca echará **raíces** profundas mientras usted alimente sueños que nunca se podrán cumplir. Por lo tanto, ¡li-



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



Si dejamos de esperar demasiado del amor y del matrimonio, probablemente podremos amar de verdad. Dos personas imperfectas estarán en capacidad para disfrutar una relación “perfecta” siempre y cuando reconozcan sus limitaciones.

bérese de la tiranía del perfeccionismo! ¡Abajo con la tiranía de las expectativas y los sueños irrealizables! ¡Basta de seguir **soñando** con el matrimonio perfecto, el esposo perfecto, la esposa perfecta! Dicho de otra manera, ¿por qué seguir cobrando deudas impagables? ¿Por qué no disfrutar de su matrimonio, a pesar de lo **imperfecto** que es? “No esperemos demasiado del amor”, escribe Dwight Small, “y quizás entonces amaremos de verdad [...]. Dos **imperfectos** pueden disfrutar **perfectamente** de su unión a pesar de reconocer que la misma es **imperfecta**”.¹²



“Abra sus manos y suelte...”

Hay por lo menos dos cosas buenas que ocurrirán a los esposos que se propongan dejar de cobrar esas viejas deudas que han arruinado su vida conyugal. La siguiente ilustración servirá para ilustrar el punto. Es el caso de una **ancianita** que fue llevada de emergencia a un hospital psiquiátrico.¹³ Cuando la ingresaron estaba tan fuera de sí que las enfermeras tuvieron que quitar de su presencia todo lo que se pudiera **lanzar** porque en sus manos cualquier objeto se convertía en un **proyectil**. Es decir, todo... excepto algo que apretaba con fuerza

en una de sus manos. ¿Qué escondía con tanto fervor? Se necesitaron dos hombres para saberlo. Era una **moneda** de muy poco valor. Pero se aferraba a ella con tanto fervor, como si de aquella monedita dependiera su propia vida.

La conducta de aquella anciana, ¿no ilustra acaso la **actitud** de muchas parejas que todavía siguen **aferradas** a sueños e ideales que sencillamente nunca se harán realidad? ¿Por qué no **abrir la mano** y soltar la moneda? ¿Por qué no soltar de una vez por todas el cuello del cónyuge a quien hemos estado cobrando una deuda irrazonable?

Al hacerlo, estaremos diciendo adiós al **espejismo** de un pasado fraudulento que insiste en prometer lo que no puede cumplir. Mejor aún, las manos abiertas estarán en condiciones de **recibir** un nuevo futuro. Un futuro que **comenzará** cuando usted y su cónyuge se convenzan de que su ma-

trimonio será tan bueno, o tan malo, como ustedes mismos decidan que sea. A fin de cuentas, ¿qué es nuestro matrimonio, si no lo que *nosotros* hacemos de él cada día?

¿Cuál es el desafío?

El desafío consiste en “**reinventar**” nuestro matrimonio, como lo expresara Sidney Jurard.¹⁴ Esto significa, básicamente, *la destrucción de lo viejo*: las viejas expectativas y exigencias; los sueños irrealizables. Una vez que lo viejo muere se produce el nacimiento de una nueva unión, algo así como un **nuevo matrimonio**, *entre el mismo hombre y la misma mujer*, sobre la base de expectativas más realistas.

No encuentro mejor manera de cerrar este capítulo que usando las palabras de uno de los mejores libros que he leído respecto al tema de la vida matrimonial. Considere, por favor, con suma atención los siguientes pensamientos, y decida **reinventar** su matrimonio; **casarse de nuevo**, ¡pero con su mismo cónyuge!

“Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos, no **abriguen** jamás ni el marido ni la mujer el **pensamiento** de que su unión es un **error** o una **decepción**... Sigán teniendo uno para con otro los miramientos que se tenían al principio. Aliéntense uno a otro en las luchas de la vida. Procure cada uno favorecer la **felicidad** del otro. Haya entre ellos amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor, será más bien su verdadero comienzo”.¹⁵

Esta es otra manera de decir que la felicidad que usted y su cónyuge disfruten será la que ambos, con la ayuda de Dios, sean capaces de brindar uno al otro.



“Procure cada uno favorecer la felicidad del otro. Haya entre ustedes amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el matrimonio, en vez de ser la finalización del amor, será más bien su verdadero comienzo”.

Todo lo demás es pura **fantasía**. Y si así son las cosas, suelte el cuello de su cónyuge. ¿Por qué seguirle cobrando deudas **impagables**?

Referencias

1. Scott Stanley, Daniel Trathen, Savanna McCain, Milt Bryan, *A Lasting Promise* (San Francisco: Jossey-Bass, 1998), p. 138.
2. David A. Seamands, *Healing for Damaged Emotions* (Colorado Springs: Chariot Victor Publishing, 1981), pp. 32, 33.
3. Aaron Beck, *Love is Never Enough* (Nueva York: Harper Perennial, 1989), pp. 46, 47.
4. Lewis Smedes, *Caring and Commitment* (San Francisco: Harper and Row, 1988), p. 73. (La cursiva fue añadida.)
5. Entre ellos están George R. Bach y Peter Wyden, *The Intimate Enemy. How to Fight Fair in Love and Marriage* (Nueva York: Avon Books, 1968), pp. 26-28.
6. Esta es una de las tesis centrales del libro de Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001).

7. Paul Tournier, *To Understand Each Other* (Richmond: John Knox Press, 1967), p. 13.
8. Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 2001), pp. 286-290.
9. Scott Stanley, Daniel Trathen, Savanna McCain, Milt Bryan, *A Lasting Promise*, pp. 148-150; Scott Stanley, *The Heart of Commitment* (Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1998), pp. 72-79.
10. Walter Trobisch, “Love is a feeling to be learned”, *Essays on Love* (Downers Grove: Inter-Varsity Press, 1968), p. 4. (La cursiva fue añadida.)
11. J. A. Petersen, *The Healthy Marriage Handbook* (Nashville: Broadman and Holman Publishers, 2001), p. 152.
12. Dwight H. Small, *After You've Said "I Do"* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1968), pp. 171, 172. (La cursiva fue añadida.)
13. Relato adaptado de Henri Nouwen, en *Seeds of Hope. A Henri Nouwen Reader* (Nueva York: Image Books, 1997), p. 118.
14. Sidney Jurard, citado por John F. Crosby en *Illusion and Desillusion*, 3ra. ed. (Belmont: Wadsworth, 1985), p. 288.
15. Ellen G. White, *El hogar cristiano* (Mountain View: Publicaciones Interamericanas, 1959), p. 91.



¿Razonable o irrazonable?



Lea la siguiente lista de expectativas y señale las que considera razonables (R) o irrazonables (I). Luego compare sus respuestas con las que se sugieren al final de este recuadro.

Espero que mi cónyuge...

1. Me acepte tal como soy, con mis virtudes y mis defectos. R ____ I ____
2. Me brinde su apoyo en los momentos difíciles. R ____ I ____
3. Esté de acuerdo conmigo en las decisiones que tomemos. R ____ I ____
4. Respete mi individualidad. R ____ I ____
5. Maneje el dinero con el mismo cuidado con que yo lo manejo. R ____ I ____
6. Siempre esté disponible para la intimidad sexual. R ____ I ____
7. Me apoye en el desarrollo de mis habilidades naturales. R ____ I ____
8. Me tenga suficiente confianza como para contarme sus problemas. R ____ I ____
9. Me vea como su aliado, aunque no siempre estemos de acuerdo. R ____ I ____
10. Me comunique las cosas que debemos mejorar de nuestra relación. R ____ I ____
11. Al menos respete, aunque no "quiera" a mis parientes. R ____ I ____
12. Siempre tenga tiempo disponible para mí. R ____ I ____

13. Acepte mi decisión de pasar las navidades con mis padres. R ____ I ____
14. Contribuya a llevar la carga de las responsabilidades del hogar. R ____ I ____
15. Me comunique sus preocupaciones y temores. R ____ I ____
16. Me conozca tan bien, que no necesite decirle qué quiero para que lo sepa. R ____ I ____
17. Me comunique cuándo se va a ausentar o va a llegar tarde a casa. R ____ I ____
18. Recuerde las fechas importantes de nuestra relación. R ____ I ____
19. Se mantenga atractivo (a) y cuide su apariencia personal. R ____ I ____
20. Guarde las distancias en su trato con el sexo opuesto. R ____ I ____

Respuestas: 1. R; 2. R; 3. I; 4. R; 5. I; 6. I; 7. R; 8. R; 9. R; 10. R; 11. R; 12. I; 13. I; 14. R; 15. R; 16. I; 17. R; 18. R; 19. R; 20. R.



¿Son **buenos** o **malos** los **conflictos** en el matrimonio?

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

GEORGE BACH Y PETER WYDEN



Sumario

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

“**C**UANDO UNA PAREJA viene a mí para que oficie en su boda”, escribe Walter Trobisch, “siempre le pregunto si ya han tenido *una buena pelea*. Y les aclaro: no un simple desacuerdo; me refiero a una pelea de verdad, verdad. Muchas veces me responden: ‘Oh, no, por favor. Nos queremos mucho para pelear’. Entonces les digo: ‘Peleen primero, y luego me buscan para casarlos’”.¹

La intención del **consejero**, por supuesto, no es poner a pelear a la joven pareja; es más bien, determinar si son capaces de **reconciliarse** y de manejar lo que con razón muchos



expertos consideran la **prueba de ácido** de la vida matrimonial: el **manejo del conflicto**.

¿Es bueno o malo el conflicto en la vida matrimonial? La función que cumple, ¿es **profiláctica** o **tóxica**? La tendencia, casi instintiva, es ver el conflicto como un factor amenazante para la felicidad de la pareja, porque ese es el significado básico que transmite la palabra en sí: lucha, pelea, combate. Pero la palabra **conflicto** también significa *materia de discusión*.² Visto desde este ángulo, el conflicto cumple la función de poner al descubierto **problemas** de la vida conyugal que ameritan discusión. Y esto no es malo; todo lo contrario. De hecho, curiosamente, los caracteres que se usan en chino para representar la palabra **conflic-**

to son los mismos que se emplean para **pe-**
ligro y **oportunidad**.³

Los conflictos

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

Uno de los hallazgos más sólidos de muchas investigaciones en el campo de la vida conyugal es que las parejas **felizmente casadas son más hábiles** que las infelices en el **manejo de sus diferencias**, desacuerdos y conflictos.⁵ Esta realidad es tan

Los conflictos en el matrimonio tienen la función de poner al descubierto problemas que ameritan ser discutidos. Los conflictos no son ni buenos ni malos; sencillamente son sucesos que, si son bien manejados, pueden representar oportunidades de fortalecimiento para la vida conyugal.



Los esposos que nunca pelean corren el riesgo de enfrentar conflictos que por su naturaleza se consideran “explosivos”. Todas las tensiones acumuladas pueden escapar de repente de la misma forma como sucede con los volcanes.

marcada, que uno de los indicadores más confiables para diagnosticar la “salud” de un matrimonio es **cómo** “pelea” dicha pareja.⁶ Y si a todo esta mezcla añadimos que no hay manera de evitar los conflictos, entonces conviene prestar mucha **atención** a cómo “**administrar**” este aspecto tan sensible de la relación matrimonial.

¿Por qué son inevitables los conflictos en la vida matrimonial?

¿Cuáles son las **posibilidades** de que usted entre en **conflicto** con un **vecino** al que apenas da los buenos días, y eso de vez en cuando? Muy pocas. Pero esas posibilidades aumentan, por ejemplo, con sus **compañeros** de trabajo. Y se incrementan todavía más con la persona que está más cerca de usted: su **cónyuge**. En otras pa-

labras, a mayor el grado de **cercanía** en una relación, mayor es también la posibilidad de roces, y de choques. Y en esto de **cercanía**, ninguna relación interpersonal supera la matrimonial. Razón tiene Dwight Small cuando dice que el matrimonio es *un sistema de tensión* y que “la tarea de los esposos consiste en reducir algunas fuerzas, aumentar otras y, en general, buscar un punto de equilibrio dentro del sistema”.⁷

Un sistema de tensión: esto es el matrimonio. Dicho de otra manera, los conflictos en el matrimonio son **inevitables**, tal como lo indica David Mace en la ilustración de **las tres maletas**.⁸ Cuando un hombre y una mujer se casan cada uno trae al matrimonio su propio **equipaje** (cultura, principios, hábitos, actitudes, expectativas, gustos...). Al unirlos resultan tres “maletas” o valijas.

Las tres maletas de Juan y María



La **primera** maleta contiene el **equipaje** que Juan y María pueden **compartir** sin dificultad: a los dos les gusta la lectura, la música popular, los parques, la playa, la comida de restaurantes y viajar en barcos. Estos son sus patrones de vida **congruentes**.

La **segunda** maleta contiene las **diferencias**: rasgos de carácter, hábitos y gustos que, aunque **no coinciden**, los ayudan a crecer: Juan es un apasionado de los deportes; María, de los juegos de mesa. A Juan le gusta hablar de política; a María, de la moda y de sus artistas favoritos. Juan disfruta al estar solo; María prefiere estar rodeada de mucha gente. Estos son los **patrones** de vida **complementarios**. Aunque se trata de diferencias, son tales que, si las manejan bien, pueden ayudarlos a crecer como individuos y como pareja. Es decir, los pueden **enriquecer**.

La **tercera maleta** también contiene **diferencias**, pero del tipo que generan **tensiones**: por ejemplo, Juan es un poco desordenado, mientras que María es excesivamente cuidadosa con el arreglo de la casa y de sus pertenencias. Juan es muy poco expresivo en sus afectos, María es muy cariñosa. Juan es muy ahorrativo, María gasta fácilmente el dinero. Estos son los **patrones** de vida **conflictivos**. Con toda seguridad, estas diferencias los enfrentará y, a menos que hagan ajustes drásticos en la forma de ser de cada uno, habrá **choque** de voluntades y también mucha **frustración**.

¿Conclusión? ¡Cuidado con la tercera maleta! Si algo nos enseña la ilustración anterior es que cada individuo trae a la unión matrimonial una **matéria prima** que hace de su persona lo que es.

¿Conclusión? ¡Cuidado con la tercera maleta! Si algo nos enseña la ilustración anterior es que cada individuo trae a la unión matrimonial una **matéria prima** que hace de su persona lo que es.



Votos matrimoniales

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

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

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



Probablemente en este punto el lector preguntará: "Y si el conflicto es inevitable en el matrimonio, y si saber manejarlo es tan importante para el bienestar de la pareja, ¿por qué no se **advierte** a los **novios** de este asunto? Esta es una buena **pregunta**, pero cabe también preguntar cuántos quieren escuchar consejos sobre el conflicto conyugal durante el idilio del noviazgo. Lo otro es que, por muchos consejos que una pareja reciba en este asunto del conflicto, hay que estar **casados** para poder entender una de las grandes realidades de la vida matrimonial: que *el amor no es una llanura*, sino una sucesión de **cumbres** y **valles**.

La realidad de la vida matrimonial

Los que ya hemos estado casados durante algunos años, hemos podido constatar la verdad de que el amor no es una **llanura**, sino una sucesión de altos y bajos. En unas ocasiones nos sentimos en la **cumbre** del amor, casi tocando el cielo; en otras, nos encontramos en el **valle** de la desilusión y el desconsuelo. En unos momentos estamos dispuestos a dar la vida por nuestro cónyuge, en otros lo quisiéramos **borrar del mapa**. ¿Cómo podemos explicar estas discrepancias?

La respuesta a estas preguntas se halla en otra pregunta: ¿Pueden existir las **cumbres** sin los **valles**?



Los buenos y los malos momentos en el matrimonio pueden compararse a cumbres y valles. Pero no puede haber cumbres sin que haya valles y viceversa. La idea es disfrutar más de las cumbres sacándole, al mismo tiempo, provecho a los momentos inevitables que pasemos en los valles.

Cumbres y valles

John Crosby, en su libro *Illusions and Disillusions* (Ilusiones y desilusiones), afirma:

“Una fuente de descontento en el matrimonio surge cuando comparamos los **buenos** momentos (las cumbres) con los **malos** (los valles). Pero la realidad de la vida es esta: si quieres eliminar los valles, tendrás que eliminar también las cumbres [...]. No puede haber cumbres sin valles”.⁹

Esta es la pura realidad: no hay cumbres sin valles. No podemos **eliminar** los unos sin que a la vez desaparezcan también los otros. Lo que sí podemos hacer es tratar de **pasar más tiempo** en las cum-

bres, y sacar el mayor provecho de esos momentos inevitables en que nos encontremos en los valles.

El conflicto: ¿Deseable o indeseable?

Hasta este punto hemos afirmado lo que el lector puede aceptar sin problema alguno: que los **conflictos** en el matrimonio son **inevitables**. Lo que vamos a agregar ahora, en cambio, no es tan fácil aceptar: que el conflicto *puede ser bueno* para la salud de su matrimonio. Aún más: algunos especialistas en la materia afirman que cierta dosis de conflicto es *deseable*. ¿Por qué?

(pasa a la pág. 39)

Posibles ventajas de los conflictos en el matrimonio



1. Los conflictos muestran que a la pareja todavía le preocupa su matrimonio

Aunque parezca absurdo, los desacuerdos y los conflictos de alguna manera **indican** que un matrimonio **está vivo**. Y que a los cónyuges les preocupa su relación al punto de que a veces *pelean para que no muera*. Si usted quiere comprobarlo, tome el tiempo para analizar las causas que motivan muchos de sus conflictos. Se dará cuenta que son el **resultado** de querer cosas buenas para su matrimonio: más tiempo juntos, más cariño o atenciones, más comunicación, más intimidad... Nada de esto es malo. Quizás el problema está *en la forma* como cada uno quiere alcanzar esos objetivos. O, también, hay otros problemas que se deben resolver primero.

Si, por el contrario, en su matrimonio ni siquiera hay desacuerdos, *entonces sí podría haber razones para preocuparse*. En algunos matrimonios las cosas han llegado a un nivel tan crítico que los esposos ya

(pasa a la pág. 36)



Posibles ventajas de los conflictos en el matrimonio

(viene de la pág. 35)

ni siquiera pelean. Como dijera un autor, "la apatía representa para el matrimonio un peligro mayor que el conflicto".¹⁰

2. Los conflictos advierten del peligro

Al igual que las señales de tránsito, o los **síntomas**, en el caso de las enfermedades, los conflictos matrimoniales indican

la presencia de áreas problemáticas, zonas importantes del territorio, que *requieren atención*. Muchos de los desacuerdos conyugales son como los **témpanos** de hielo: de ellos solo se ve la **punta**. El verdadero problema, lo que separa realmente a los esposos, está bajo la superficie. Y es muchas veces gracias a un conflicto que la pareja se percató de la presencia de esas enormes "**masas de hielo**" en su matrimonio. De este punto hablaremos en detalle más adelante, pues este será el tema del capítulo 4.

3. Los conflictos permiten conocer mejor al cónyuge

He aquí una de las funciones más importantes del conflicto matrimonial: permite a los cónyuges **conocerse mejor** uno al otro. Muchas parejas admiten hoy que no se conocían realmente hasta que estalló entre ellos la primera gran pelea. Fue entonces cuando lo mejor, o lo peor, de cada uno salió a relucir: la capacidad de mantener la **calma** bajo la provocación, de **respetar** el punto de vista del otro, de **diferir** sin ofender, de transmitir **aceptación** en medio de los desacuerdos. Una conocida escritora expresa esta realidad de la vida conyugal en estas palabras:

"Marido y mujer aprenden a conocerse como no podían hacerlo antes de unirse. Este es el período más crítico de su experiencia. La felicidad y la utilidad de toda su vida ulterior dependen de que asuman en ese momento una actitud correcta. Muchas veces cada uno descubre en el otro flaquezas y defectos que no sospechaba; pero los corazones unidos por el amor notarán también cualidades desconocidas hasta entonces. Procuren todos descubrir las virtudes más bien que los defectos".¹¹

4. Los conflictos son la puerta a la intimidad

Esta función la señala acertadamente Gary Smalley cuando escribe que el manejo adecuado de los conflictos dis-

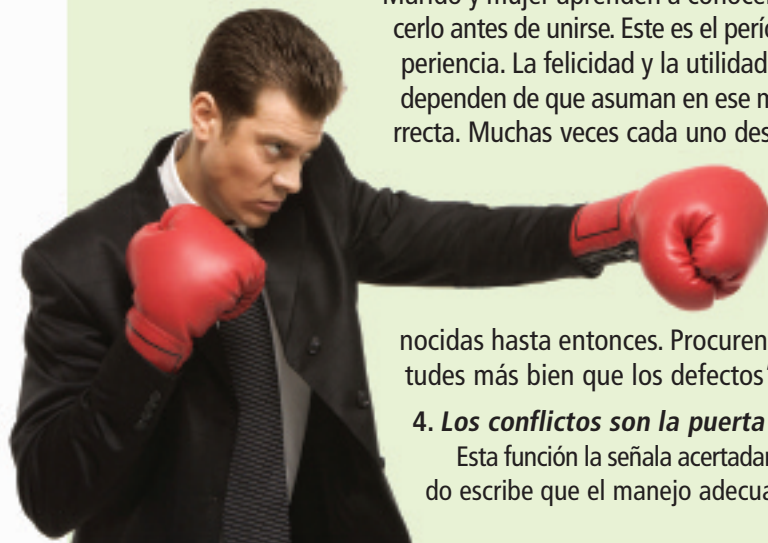


tingue las relaciones **superficiales** de las profundas.¹² Y para comprobarlo basta que usted recuerde su propia experiencia con quien ahora es su cónyuge. Los serios desacuerdos entre ustedes se produjeron *después* que la relación se movió del plano superficial a **niveles más profundos**, no antes. Y fue la resolución adecuada de esos conflictos lo que les permitió seguir avanzando hasta llegar al nivel de intimidad que ahora disfrutaban. La figura de la página 38 ilustra apropiadamente esta realidad. Note que la misma pared que separa las interacciones superficiales de las íntimas también posee *una puerta* que brinda acceso a la intimidad. Cada conflicto bien manejado propicia el **acceso** a una relación cada vez más profunda. Es como entrar por la **puerta** a la intimidad. Lo contrario también es cierto: cada conflicto mal manejado, no solo impide "entrar por la puerta" de la intimidad; sino que puede causar que **choquemos** contra la pared.

5. Los conflictos pueden propiciar cambios necesarios

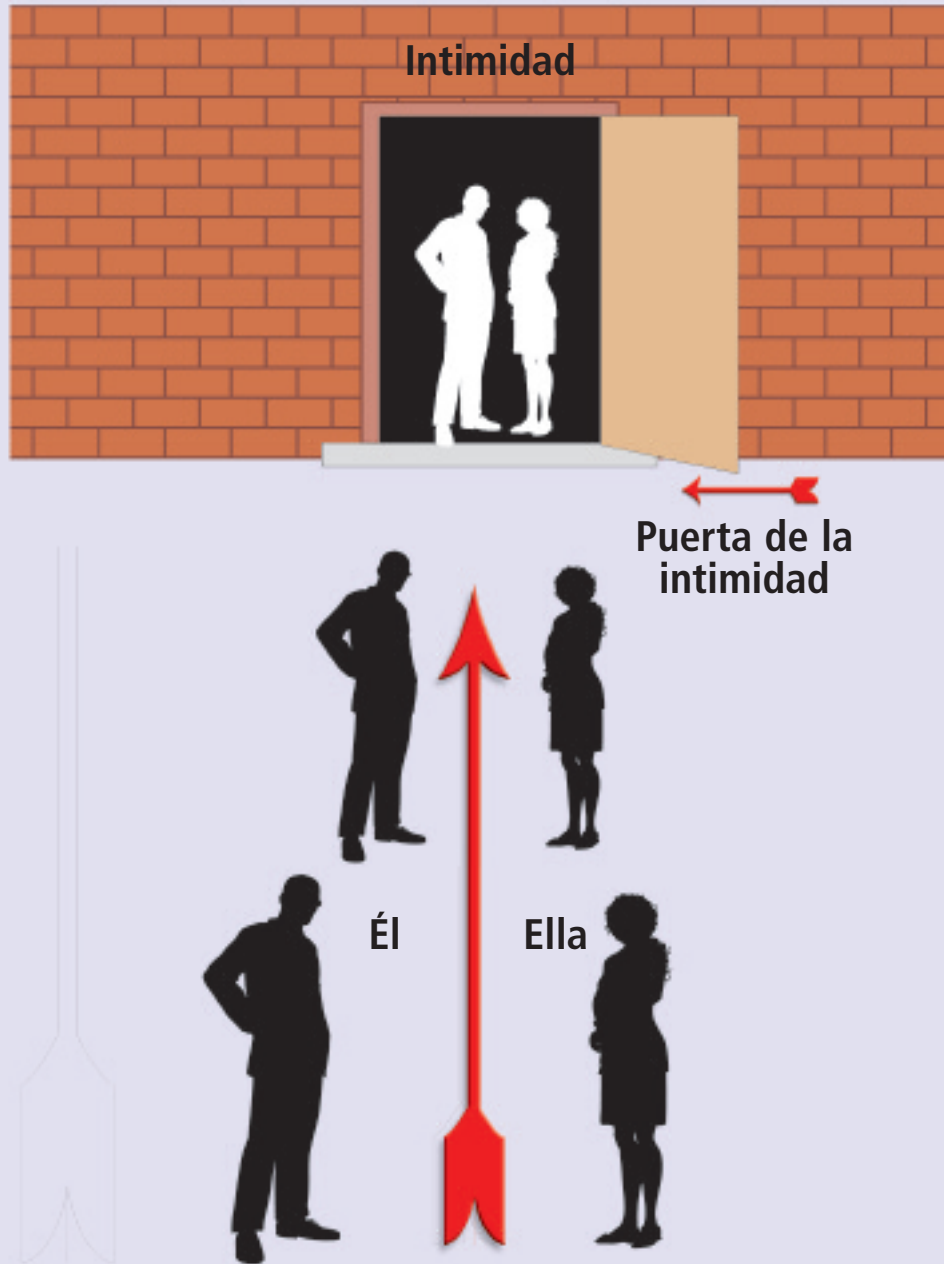
Aunque es cierto que muchos **enfrentamientos** conyugales dejan en su estela amargura y resentimiento, también lo es que, gracias a ellos, muchas parejas han logrado **madurar** en su relación. La explicación a esta aparente **contradicción** se halla en el hecho de que cada conflicto señala aspectos de *la conducta de cada uno* que están causando daño. Y decimos *cada uno* porque **ninguno** de los esposos es **totalmente** culpable de los problemas matrimoniales. Por esta razón, si al enfrentar esas situaciones difíciles cada cónyuge actúa con madurez, reconociendo su parte de responsabilidad, y haciendo los ajustes necesarios en su conducta, lejos de separarlos, el conflicto los **acercará**.

El conflicto acercará a aquellos cónyuges que estén dispuestos a **enfrentar las situaciones difíciles con madurez, aceptando responsabilidades y haciendo los cambios necesarios en su comportamiento.**



El conflicto: ¿una pared o una puerta?

La barrera del conflicto



* Adaptado de Gary Smalley, *Secrets of Lasting Love* (Nueva York: Simon and Schuster, 2000, p. 93).

(viene de la pág. 34)

Recuerde el lector que todos estos resultados deseables se producen cuando la pareja *maneja bien* el conflicto. Ya lo dijimos antes: los conflictos pueden ser la pared donde nos estrellamos o la puerta que nos dé acceso a una profunda intimidad. *Peligro u oportunidad*: eso es el conflicto matrimonial. El resultado, en gran medida, dependerá de los cónyuges y de su **actitud** al manejar sus diferencias.

La actitud es importante

Todo lo que hemos dicho hasta aquí podría resumirse así:

- *Los conflictos en el matrimonio son inevitables.*
- *El efecto de esos conflictos será el que la pareja permita: mayor amargura o mayor intimidad.*

¿Cuál es la actitud adecuada para enfrentar con acierto esas situaciones que en la

vida conyugal tienen la propiedad de acercar o alejar?

Un ejemplo puede ayudar a ilustrar el punto.

María está acostumbrada a pasar las navidades y el año nuevo con sus padres; y quiere seguir haciéndolo aún después de casada. Juan prefiere que permanezcan en casa, aunque estén ellos solos con sus hijos.

Ella alega que no hay nada de malo en estar con sus parientes en una fecha tan especial. Él responde que ya ellos han formado su propio hogar y deben ir acostumbrándose a la idea de crear su propio ambiente. ¿Qué debe prevalecer: la **lealtad** hacia la **propia** familia o la lealtad a la familia **paterna**? ¿Cómo resolvería usted esta situación? La respuesta ideal, es decir, la que mejor funcione para su matrimonio, dependerá mucho de *su actitud* ante la situación.

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



El dilema del prisionero¹³

Las dos principales actitudes que podemos asumir al manejar los conflictos conyugales los ilustra el conocido *dilema del prisionero*. Tal como lo presenta Stephen Littlejohn.

Dos hombres son arrestados por un crimen. Una vez colocados en celdas separadas, deben decidir si confesar la falta o callar. Tienen varias opciones:

Si **uno** confiesa, pero el otro no, el confesor saldrá en libertad mientras que su amigo quedará en prisión durante veinte años.

Si **ambos** confiesan, los dos recibirán cinco años de cárcel.

Si **ninguno** confiesa, los dos pagarán solo un año de cárcel.

Recordemos que no pueden comunicarse. Esto significa que, además de no poder ponerse de acuerdo, ninguno podrá saber qué ha decidido el otro. ¿Cuál es, entonces, el dilema? Básicamente, es **cooperar** o **competir**. Cooperar significa aquí que **ambos callen** pues es la única opción que les depara un año de prisión. Competir, por el contrario, equivale a confesar: cinco años de cárcel si ambos confiesan, pero veinte años para el que calle. Esta última opción colocaría a uno en la posición de ganador (sale en libertad), y al otro en la de perdedor (veinte años de prisión).

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



¿Cómo trasladaríamos esa actitud al ejemplo de Juan y María? Pues si de cooperación se trata, y de que ambos ganen, quizás convenga **alternar** el lugar donde pasar las festividades: un año en casa de la familia de ella; otro en la de él; otro en su propio hogar. En cualquier caso, el arreglo debe funcionar para ambos, y debe ser tal que *no deje a uno como ganador y al otro como perdedor*, como bien apunta Gary Chapman: “El objetivo en la resolución de conflictos no es eliminar nuestras diferencias; es aprender a trabajar como equipo, usando las diferencias como recurso para hacer que nuestra vida sea más placentera”.¹⁴

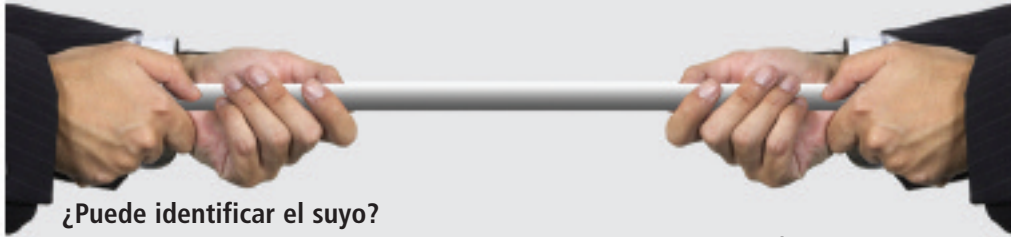
Precisamente aquí radica una de las grandes diferencias entre los conflictos **destructivos** y los **constructivos**. En los destructivos al menos **uno** de los cónyuges se siente **insatisfecho**, ya que piensa haber perdido algo como resultado del conflicto. En los constructivos, **ambos** cónyuges **participan** de las decisiones que los afectan y ambos creen haber ganado con los resultados.¹⁵

Bien, suficiente por ahora. ¿Cómo **resumiríamos** el contenido central de este capítulo? Muy sencillamente: Aunque los **conflictos** pueden ser un peligro para la **salud** de cualquier matrimonio, también presentan **oportunidades** para **fortalecerlo**. Lo que para unas parejas representa una **pared** donde se estrellan, para otros es una **puerta** que se abre hacia una intimidad cada vez más profunda y perdurable.

En su matrimonio, ¿qué papel está jugando el conflicto: una **puerta** o una **pared**? Pues le diré cuál es la experiencia de las parejas felizmente casadas: para ellos los conflictos proveen oportunidades para el trabajo de equipo. *Juntos* atacan los problemas que son propios de todo matrimonio y *juntos* los superan. ¿Cómo lo logran? Específicamente ¿qué hacen, o no hacen, estas parejas para **impedir** que los desacuerdos y conflictos conyugales socaven las bases de su unión? Este es el tema que ocupará el siguiente capítulo.



Estilos para resolver los conflictos conyugales



¿Puede identificar el suyo?

En su libro, *Comprometido: ¿Está listo para amarrarse?*, D. Brown¹⁶ afirma que existen, básicamente, **cinco** estilos para resolver las diferencias matrimoniales.

- **Evadir:** "Sacarle el cuerpo" al problema para ahorrarse el malestar que a veces producen los enfrentamientos.
- **Competir:** Actitud característica de quien ve en el conflicto una contienda en la cual un cónyuge debe prevalecer sobre el otro.
- **Perder:** Estilo que exhiben aquellos que prefieren ceder a las demandas del otro con el fin de mantener la paz en la relación.
- **Empatar:** Esta es la conducta del "negociador" que no está dispuesto a dar a menos que reciba algo a cambio.
- **Cooperar:** Esta es la actitud ideal, pues las partes involucradas en el conflicto intentan comprender la posición del otro y, juntos, buscan la salida que más los beneficie como individuos y como pareja.



El conflicto y la salud de su matrimonio

Para nadie es un secreto que las parejas felizmente casadas son más hábiles que las infelices en el manejo de sus diferencias y conflictos. Pero sorprende a muchos saber que los conflictos, *bien manejados*, pueden ser de utilidad.

¿Qué funciones positivas cumplen los conflictos en el matrimonio?

1. Producen **cambios** que fortalezcan la relación conyugal.
2. Muestran que a la pareja todavía le **preocupa** su matrimonio.
3. Aclaran diferencias que de permanecer desatendidas, pueden derivar en problemas más serios.
4. Contribuyen a que los cónyuges se **conozcan** mejor.
5. Permiten a la pareja **ubicarse** en niveles cada vez más profundos de intimidad.
6. Ponen a prueba la **capacidad** de los esposos para el perdón y la reconciliación.
7. Ayudan a manejar los desafíos de la vida en común.
8. Promueven el **crecimiento** de la relación conyugal, al probar la habilidad de los esposos para aceptar sus diferencias de opinión.

Aunque puede parecer contradictorio, "el conflicto puede ser bueno para la salud del matrimonio". El grado de satisfacción matrimonial que logren los esposos será proporcional a su habilidad para resolver sus conflictos.



¿Cómo manejan el conflicto las parejas infelices?

En opinión de Patricia Noller y Mary Ann Fitzpatrick,¹⁷ las parejas infelices en su matrimonio...

- Pasan más tiempo en situaciones **conflictivas**, especialmente resolviendo problemas relativos a la comunicación, la vida sexual y la forma de ser de cada uno.
- Se involucran más en conductas **negativas**, tales como no escuchar cuando el otro habla, airarse cuando hay desacuerdos, acusar al otro y rehuir al conflicto.
- Ante la presencia de situaciones conflictivas, es común que uno de los cónyuges quiera aclarar el problema mientras el otro lo rehuye.
- Tienen a "devolver golpe por golpe"; es decir, intercambian conductas negativas.

En otras palabras, esto es lo que **NO** se debe hacer.



La idea de devolver "golpe por golpe", contribuye al afianzamiento de conductas negativas en el matrimonio. Esta es una situación que debería evitarse a todo costo.

Referencias

1. Walter Trobisch, *I Married You* (Nueva York: Harper & Row, 1971), p. 76.
2. *Diccionario de la lengua española*. Real Academia Española (Madrid: Espasa Calpe, 2001), p. 621.
3. Roxane Lulofs y Dudley Cahn, *Conflict: From Theory to Action* (Boston: Allyn & Bacon, 2000), p. 3.
4. Un libro útil para estudiar la naturaleza del conflicto conyugal es el de David Augsburg, *Caring Enough to Confront* (Ventura, California: Regal Books, 1983). La idea de que el conflicto simplemente es aparece en la página 51 de su libro.
5. Investigadores de la talla de John Gottman, Howard Markman, Scott Stanley, Clifford Notarius y otros, coinciden en esta apreciación. A lo largo de toda esta obra mencionaremos sus nombres y sus obras más importantes.
6. John Gottman y Nan Silver, *Why Marriages Succeed or Fail* (Nueva York: Simon and Schuster, 1994), p. 15.
7. Dwight H. Small, *After You've Said "I Do"*, p. 66.
8. Esta ilustración la aplica de manera muy pedagógica David Mace en su libro *Love and Anger in Marriage* (Grand Rapids: Zondervan, 1982), pp. 58-60.
9. John Crosby, *Illusions and Disillusions*, p. 255.
10. Ernest Havemann y Marlene Lehtinen, *Marriages and Families*, 2ª. ed. (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1990), p. 156.
11. Ellen G. White, *El hogar cristiano*, p. 90.
12. Gary Smalley, *Secrets of Lasting Love* (Nueva York: Simon and Schuster, 2000), p. 97.
13. Hay varias versiones de este dilema. La que aquí usamos ha sido adaptada de Stephen Littlejohn, *Theories of Human Communication*, 7ª ed. (Belmont: Wadsworth, 2002), p. 256.
14. Gary Chapman, "Solving conflicts without arguing", *Marriage Partnership* (Verano, 2007), p. 17.
15. Para mayor información sobre este punto, ver R. Lulofs y D. Cahn, *Conflict: From Theory to Action* (Needham Heights: Allyn and Bacon, 2000), p. 55.
16. D. Brown, *Engaged, Are you fit to be tied?* (Littleton: Serendipity House, 1992).
17. Patricia Noller y Mary Ann Fitzpatrick, *Communication in Family Relationships* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1993), capítulo 9.

El arte de saber “pelear”

“Las parejas felizmente casadas son las que atacan los problemas y juntos los superan. Las que no tienen el valor para enfrentarlos son las que fracasan en el matrimonio”.¹

PAUL TOURNIER



Sumario

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

¿RECUERDA el lector la **maleta** de aquellas diferencias que generan tensiones? Pues ya sea que usted tenga muchos o pocos años de casado, o incluso esté contemplando hacerlo pronto, lo cierto del caso es que más le **conviene** prestar atención a esa “maleta”. Ya que son muchas las **evidencias** que le asignan al manejo adecuado del conflicto un rol *determinante* en la felicidad de la pareja.

Las bodas de oro

Se celebraban las bodas de oro de una anciana pareja cuando alguien hizo la pregunta inevitable:

—¿Cuál ha sido el secreto de su feliz matrimonio?

Con una sonrisa de picardía, la abuela respondió:

—La noche de bodas decidí hacer una lista de **diez** de las **faltas** que por el bien de mi matrimonio yo le **perdonaría** a mi futuro esposo. La verdad es que nunca llegué a redactar aquella lista, pero cuando él hacía algo que no me gustaba, yo me decía

a mí misma: “¡Qué cosa! ¡Esa es una de las diez!”²

¿De dónde obtuvo la abuela esa información? *Alguien tiene que haberla aconsejado* porque, antes de casarse, ¿quién piensa en los **conflictos** matrimoniales? Lo menos que los novios piensan es que los conflictos conyugales serán su mayor desafío como pareja.

Resolución de conflictos

Algunos investigadores llegan al punto de considerar que el manejo del conflicto es el factor de mayor peso a la hora de evaluar el nivel de satisfacción de un matrimonio. En este punto acudimos a dos investigadores líderes en el campo de la satisfacción conyugal: Clifford Notarius y Howard Markman. En uno de sus estudios más importantes ellos entrevistaron a numerosas parejas en dos **momentos** clave: primero, mientras **planificaban** su matrimonio y, segundo ya casados, al tener el **primer bebé**. En estas dos instancias recopilaron todos los datos que podrían **predecir** su grado de satisfacción conyugal *en el futuro*.

Después de varios años (cinco en un caso, diez en otro), contactaron nuevamente a las mismas parejas para saber cuáles eran felices, cuáles infelices y cuáles se habían divorciado. ¿Qué encontraron? Leamos sus propias palabras: “Nuestros estudios mostraron que la satisfacción matrimonial **comienza y termina** con la manera precisa como la pareja **discute** sus diferencias y **maneja** el conflicto”.³

Y ahora abróchese el cinturón de seguridad para leer lo que sigue. Sus investigaciones revelaron que **factores** tales como cuánto se amaban estas parejas al momento de casarse o cuán satisfactoria era



Algunos estudios demuestran que la felicidad en el matrimonio depende directamente de la manera como la pareja maneja sus diferencias.

su vida sexual *no resultaron ser tan importantes* al compararlos con el manejo del conflicto.⁴ Palabras mayores. Si lo que estos respetables eruditos están diciendo es cierto, entonces es crucial para la felicidad de cualquier pareja saber manejar sus **diferencias**. La razón es muy **sencilla**: no importa cuánto se amen los novios al momento de contraer matrimonio; no importa cuán bien funcione su vida íntima; si no manejan bien sus problemas conyugales, sencillamente van a bordo del *Titanic* y en su ruta los espera un colosal témpano de hielo.

Pero no hemos contado toda la historia. Notarius y Markman informan que en

sus estudios lograron predecir ¡con un noventa por ciento de precisión! en cuál de los tres grupos (felices, infelices, y divorciadas) encajaría cada pareja al cabo de los cinco o diez años del estudio en que cada una participó. Esto es sorprendente. ¿Cómo lograron tal grado de acierto? Al medir las **estrategias** específicas que, para *resolver sus conflictos*, cada pareja estaba usando al momento de la primera entrevista. Leamos:

“La resolución exitosa de sus diferencias permitió a unas parejas desarrollar la confianza necesaria en su capacidad para enfrentar juntos lo que fuera necesario para alcanzar su felicidad. En el caso de las otras parejas, cuando sus desacuerdos

El buen manejo de las diferencias conyugales

| CARACTERÍSTICA | FELICES | INFELICES |
|--|---------|-----------|
| Habilidad para resolver sus diferencias | 69% | 13% |
| Capacidad de entendimiento cuando discuten | 79% | 25% |
| Comparten la responsabilidad por los problemas | 68% | 33% |
| Comparten criterios para resolver desacuerdos | 58% | 20% |

Adaptado de David H. Olson y John DeFrain.

Nota: La cifras indican el porcentaje de parejas que respondió afirmativamente.

se transformaron en peleas crónicas y discordia, el **pesimismo** se apoderó de esos cónyuges y perdieron confianza en su capacidad para lograr que su relación funcionara".⁵

Otras investigaciones han arrojado resultados similares. Basta citar uno de los muchos estudios realizados por David H. Olson y sus colegas. En una encuesta realizada en 1999 para determinar qué factores distinguen a las parejas felices de las infelices, Olson encontró que *el factor más significativo fue el manejo adecuado de sus diferencias*.⁶

Debido a que hemos hablado suficiente en torno al **qué** del conflicto conyugal, conviene decir algo con respecto al **cómo**.

El abecé del conflicto

Una buena manera de comenzar esta sección es haciendo referencia a los estudios de John Gottman, para muchos el investigador número uno en la dinámica de la vida matrimonial. Durante más de treinta años Gottman y sus colegas en el *Laboratorio de Investigación de la Familia* (comúnmente llamado el "Laboratorio del Amor"), han estudiado a miles de parejas emplean-

do una variedad de métodos: entrevistas, filmaciones, monitores del ritmo cardíaco mientras interactúan, y otros equipos que determinan el nivel de **estrés** que experimentan en sus conversaciones. La **información** así obtenida durante todos esos años, fue rigurosamente codificada y luego **analizada** matemáticamente. Esto les ha permitido conocer con profundidad la **dinámica** de la vida conyugal y, más importante aún, les ha permitido proveer una **ayuda** invaluable a miles de parejas que luchan por mejorar su vida matrimonial.

¿Cómo resumen John Gottman y su esposa Julie, psicóloga clínica y compañera de investigación, sus hallazgos de más de treinta años de estudios? Por medio de lo que ellos llaman "dos verdades sorprendentemente sencillas".

Dos sencillas verdades

- Las parejas felizmente casadas actúan como buenos amigos.
- Las parejas felizmente casadas manejan sus conflictos de manera cordial y positiva.⁷

Es en este último punto donde queremos concentrar nuestra atención. Las siguientes son algunas de las sencillas, pero fundamentales **verdades**, que los Gottman han encontrado tan útiles para manejar eficazmente los conflictos conyugales.

1. La mayoría de los conflictos no tiene solución

La alusión aquí no es a los desacuerdos triviales e intrascendentes del día a día: dormir con la

ventana abierta o cerrada, mantener arriba o abajo la tapa del inodoro, cómo turnarse para cuidar a los niños... Se trata de las **grandes diferencias** entre marido y mujer, esas que tienen que ver con los valores, la personalidad y el estilo de vida de cada cual. Muchas parejas, escribe Gottman, se pasan toda la vida tratando de cambiarse uno al otro.

¿Qué deberían hacer, entonces?

- **Primero**, reconocer esas **diferencias** esenciales, y aprender a vivir con ellas, "honrándose y respetándose uno al otro".



- **Segundo**, aceptar el hecho innegable de que algunos problemas, simple y sencillamente, **no tienen solución**.⁸
- **Tercero**, parafraseando a Reinhold Niebhur, pedir "**serenidad** para aceptar las cosas que no se pueden cambiar, **valor** para cambiar las que sí se pueden, y **sabiduría** para reconocer la diferencia".

Moraleja: Tratar de cambiar al otro es girar interminablemente alrededor del mismo círculo.

2. Ninguno tiene toda la razón⁹

Para pelear se necesitan por lo menos dos partes enfrentadas y, en el caso del matrimonio, la dinámica de relaciones es tan **compleja** que es muy difícil determinar cuál es la *causa* de algunos conflictos en

particular: "Ella no lo quiere porque él bebe alcohol, pero él dice que bebe porque ella no lo quiere". Cada uno percibe el punto en cuestión desde su **perspectiva**. Y esto es así porque, en última instancia, cada ser humano ve lo que *espera* y *quiere* ver.

Moraleja: Nadie es dueño de la verdad.

3. La aceptación va primero; el cambio, después

Si usted quiere que su cónyuge cambie un hábito, o un modo de actuar que está creando conflictos en su matrimonio, primero debe demostrarle que lo acepta tal como es.¹⁰ No transmita la idea de que lo amará "solo si cambia su **conducta**".

Moraleja: El amor no pone condiciones.



Se considera que los matrimonios más felices y estables son aquellos en que los cónyuges se esfuerzan por encontrar puntos en común, en vez de insistir en que las cosas se hagan según las preferencias de cada uno.

4. Compartir el poder tiene sus beneficios

Puede que esto de compartir el poder no funcione en ciertos aspectos de la vida, pero cuando del matrimonio se trata, parece que vale la pena hacerlo, a juzgar por los sorprendentes hallazgos de Gottman. Según sus estadísticas, los matrimonios más felices y estables son aquellos en los que, cuando hay desacuerdos, los cónyuges se **esfuerzan** en buscar un **terreno común**, en lugar de insistir que las cosas se hagan como cada uno quiere. "Los hombres que permiten que sus esposas influyan en ellos", escribe Gottman, "mantienen matrimonios más felices y tienen menos posibili-

dades de divorcio que los hombres que se resisten a la influencia de su esposa [...]. Cuando un hombre no está dispuesto a compartir el poder con su compañera, tiene un ochenta y uno por ciento de posibilidades de que su matrimonio fracase".¹¹

Moraleja: Deje que su esposa influya en usted.

5. El poder de lo positivo (¿o de lo negativo?)

Uno de los hallazgos más sorprendentes de los esposos Gottman es el de "**la proporción mágica**" que distingue a las parejas felices de las infelices. Según ellos,

(pasa a la pág. 55)



Los cuatro jinetes del Apocalipsis

(en opinión de John Gottman)¹²

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



(viene de la pág. 53)

para que un matrimonio funcione se necesita un delicado equilibrio entre lo positivo y lo negativo que suceda entre ellos. Ese delicado **equilibrio** es de *cinco a uno*; es decir, cinco **interacciones** positivas por cada negativa. Ya se trate de acciones o palabras, *las parejas estables son aquellas en cuyo trato diario los actos positivos superan cinco veces a los negativos.*¹³ Salta a la vista que la felicidad en el matrimonio requiere un **esfuerzo** sostenido de parte de los cónyuges: cada vez que usted critique, hiera, ofenda, rechace, desprecie... a su pareja, va a necesitar una dosis **cinco veces mayor** de acciones positivas para compensar el daño causado.

Moraleja: *Tratar mal a su cónyuge puede salirle caro.*

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





Los esposos han de actuar en sintonía tratando de ser parte de un mismo equipo. Las parejas que discuten y "pelean limpiamente" son las que tienen más posibilidades de permanecer unidas.

Y ahora... un poco de técnica

Hace ya unos cuantos años un psicoterapeuta e investigador de la **agresión** humana, George R. Bach, lanzó al mercado un libro que no tardó en captar la atención de la opinión pública: *The Intimate Enemy. How to Fight Fair in Love and Marriage* (El enemigo íntimo. Cómo pelear limpiamente en el amor y el matrimonio).

Aunque algunos de estos planteamientos fueron originalmente rechazados por



su carácter radical (¡lo son realmente!), la validez de su **tesis** básica ha resistido el paso de los años. ¿Cuál es esa tesis? Que "los esposos que **pelean** son los que permanecen **juntos**, siempre y cuando sepan cómo pelear".¹⁴ Así, pues, cuando una pareja en problemas buscaba su asesoría, en lugar de aconsejarles que no pelearan, les enseñaba lo que él llama "el arte de pelear **limpiamente**".

(pasa a la pág. 61)

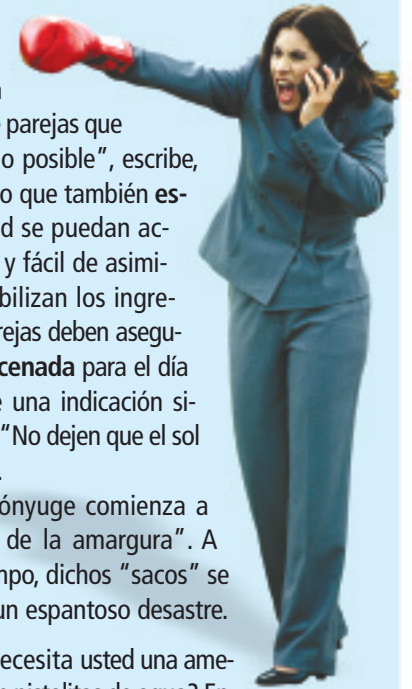
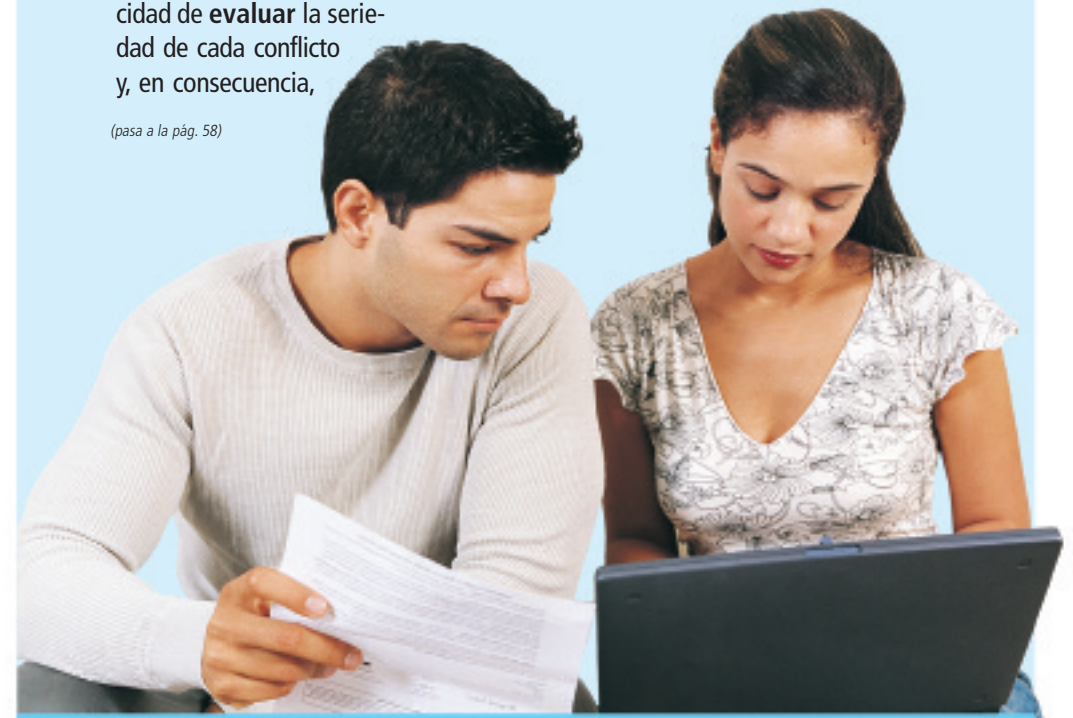
¿Desea usted "pelear" limpiamente?

1. **Haga un "balance diario" a los libros.** Resulta por demás interesante, y hasta curioso, que esta sea la "recomendación principal" de Bach a las miles de parejas que han buscado su ayuda profesional: "Hagan todo lo posible", escribe, "para que las discusiones no solo sean limpias, sino que también **estén al día**, de modo que los libros de contabilidad se puedan actualizar diariamente".¹⁵ La alusión es muy gráfica y fácil de asimilar: de la misma manera que los comercios contabilizan los ingresos y egresos al final de cada día, asimismo las parejas deben asegurarse de que ninguna pizca de **amargura** sea **almacenada** para el día siguiente. La Sagrada Escritura, por cierto, contiene una indicación similar, aunque no exclusiva del ámbito matrimonial: "No dejen que el sol se ponga estando aún enojados" (Efesios 4:26, NVI).

Cuando los **malentendidos** no se aclaran, cada cónyuge comienza a hacer depósitos en lo que Bach llama "el saco de la amargura". A menos que los esposos detengan el proceso a tiempo, dichos "sacos" se llenarán hasta **reventar**, dejando al descubierto un espantoso desastre.

2. **Utilice el arma adecuada para la ocasión.** ¿Necesita usted una ametralladora para enfrentar a un "enemigo" armado con pistolitas de agua? En opinión de Bach, los esposos sabios han desarrollado la capacidad de **evaluar** la seriedad de cada conflicto y, en consecuencia,

(pasa a la pág. 58)

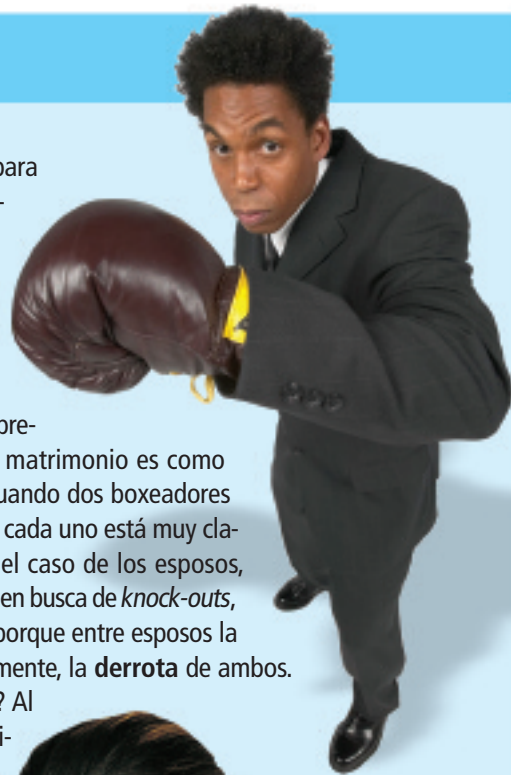


(viene de la pág. 57)

determinar qué armas se requieren para dilucidarlo. No dejan caer bombas atómicas cuando están enfrascados en simples **escaramuzas** del día a día, ni tampoco disparan guisantes cuando hay serios problemas que se deben combatir.

3. **Muévase en sintonía.** Otra de las expresiones gráficas de Bach: "Pelear en el matrimonio es como aprender a **bailar**, no a **boxear**".¹⁶ Cuando dos boxeadores se suben al cuadrilátero, el objetivo de cada uno está muy claro: vencer al contrincante. No así en el caso de los esposos, porque en el matrimonio se "pelea", no en busca de *knock-outs*, sino de un mayor **entendimiento**. Y porque entre esposos la **victoria** de uno significa, automáticamente, la **derrota** de ambos. ¿Cómo pueden ser ambos ganadores? Al moverse a la manera de los buenos bailarines: actuarán en sintonía, "al ritmo" de sus intereses como pareja.

4. **No se permiten "golpes bajos".** La figura aquí es familiar. Está tomada del argot **boxístico**, donde cualquier golpe por debajo del cinturón del oponente se considera ilegal, o "sucio". Aplicada al matrimonio, la alusión es clara. Cada cónyuge tiene un límite, un "cinturón", que protege su zona más vulnerable. Pero he aquí algo muy curioso: según Bach, el lugar del **cinturón** varía según la persona. Algunas lo usan bien arriba: son muy sensibles a cualquier ofensa; así que protegen sus zonas vulnerables con bastante celo. Otras lo ubican bien abajo: reciben, y asimilan, muchos "golpes sucios".



Respuestas ineficaces al conflicto

En su libro, *El secreto de amar y ser amado*, Josh McDowell¹⁷ menciona diez tipos de actitudes que **dificultan** la solución de los conflictos matrimoniales. Ellas son:

Castigar al cónyuge con el látigo de la indiferencia (McDowell lo llama "el tratamiento del silencio") el cual consiste en pretender que el otro no existe.

Minimizar la importancia del conflicto o asumir que "ya pasará."

Llevar cuentas; es decir, mantener un registro meticuloso de confrontaciones pasadas.

Atacar a la persona y no al problema.

Culpar al otro, actitud con la cual se olvida que para pelear hacen falta dos.

Ver el conflicto como una competencia en la cual hay que ganar, cueste lo que cueste.

Emprender la retirada, para evitar mayores complicaciones o para ahorrar un mal momento.

"Comprar" la solución del problema, por ejemplo, obsequiando un regalito al cónyuge, sin enfrentar la raíz del conflicto.

"Espiritualizar" el conflicto, con lo cual se atribuye a "la voluntad de Dios" la existencia del problema.

Adoptar una actitud triunfalista, según la cual "todo marcha magníficamente."

El látigo de la indiferencia, minimizar, llevar cuentas o atacar al cónyuge, son actitudes que contribuyen muy poco a la solución de los conflictos matrimoniales.



Para manejar eficazmente sus conflictos conyugales...

- **Reconozca que existe un problema**, identifíquelo claramente y explore diferentes alternativas para solucionarlo.
- **Conceda a cada parte el derecho de palabra** y respete tal derecho. No manipule o monopolice la conversación.
- **Escuche en forma respetuosa**. Esto significa que mientras su cónyuge habla, usted no está concentrado en lo que va a responderle. También significa tratar de captar no solo el contenido del mensaje, sino también los sentimientos que lo motivan.
- **Trate de enfocar un tema a la vez** y haga lo posible por mantenerse dentro de este tema. No traiga a colación el pasado, especialmente si ha sido doloroso.
- **Enfatice lo que los une** como esposos, no lo que los separa.
- **No vea en su cónyuge "la causa" del mal**. Los conflictos conyugales a veces son tan complejos, que es imposible llegar a su raíz.
- **Admita cuando se ha equivocado**. Esta actitud facilitará enormemente la solución al desacuerdo.
- **Cuide su vocabulario**. Específicamente, evite las ofensas personales, ridiculizar, humillar, subestimar, y las alusiones despectivas a los parientes políticos.
- **Evite caer en "las trampas mentales"**. Estas son deformaciones involuntarias en la forma como procesamos la información. Por ejemplo, la deducción arbitraria ("No habla porque está molesto conmigo"), la exageración ("Nunca hace nada bien," "Siempre me humilla"), el pensamiento catastrófico ("Este matrimonio es un desastre") y la lectura del pensamiento ("Sé que estás pensando").¹⁸
- **No pierda de vista la necesidad de la ayuda divina**. El Creador de la institución familiar bien sabe lo que usted y su cónyuge necesitan para ser felices. Por esta razón el salmista escribió: "Si el Señor no edifica la casa, en vano se esfuerzan los albañiles" (Salmo 127:1, NVI).



(viene de la pág. 56)

En cualquier pelea si su "cinturón" protector está muy arriba; es decir, si usted se hierde con mucha facilidad, **bájelo** un poco. Esto evitará muchos choques innecesarios. Si está muy abajo, súbalo un poco.

Cada uno debe identificar con precisión dónde está ubicado su cinturón, y sobre todo, el de su cónyuge, para saber dónde **no golpear**.

Una vez conocidos sus **puntos débiles**, cada uno tendrá derecho a gritar "¡golpe bajo!", cada vez que el otro "golpee debajo del cinturón".¹⁹

¿Está claro el mensaje? Moverse en **sin-tonía**, evitar los **golpes bajos**, usar el **arma adecuada**... Porque en el matrimonio no hay contrincantes. Aunque los cónyuges son dos, la realidad de la vida matrimonial los convierte en **uno**, pues integran un mismo equipo. **O los dos ganan o los dos pierden**. Mucho depende de que sepan **cómo "pelear"**.

Referencias

1. Paul Tournier, *To Understand Each Other*, p. 12.
2. Autor anónimo citado en Alice Gray, *Stories for the Heart. The Third Collection* (Sisters: Multnomah Publishers, 2000), p. 120.
3. Clifford Notarius y Howard Markman, *We Can Work It Out. Making Sense of Marital Conflict* (Nueva York: G. P. Putnam's Sons, 1993), p. 38. (La cursiva ha sido añadida.)
4. *Ibid.*
5. Notarius y Markman, *op.cit.*
6. David H. Olson, John DeFrain, *Marriage and the Family. Diversity and Strengths*, 3ª ed. (Mountain View: Mayfield Publishing Company, 2000), p. 298
7. John M. Gottman, Julie S. Gottman, Joan DeClaire, *10 Lessons to Transform Your Marriage* (Nueva York: Crown Publishers, 2006), pp. 3, 4.
8. John M. Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (España: Plaza y Janés Editores, 2000), pp. 39, 147.
9. *Ibid.*, p. 167.
10. *Ibid.*, p. 166.
11. *Ibid.*, p. 116.
12. John M. Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, pp. 43-49.
13. John M. Gottman y Nan Silver, *Why Marriages Succeed or Fail* (Nueva York: Simon Schuster, 1994), pp. 56, 57.
14. George R. Bach y Peter Wyden, *The Intimate Enemy. How to Fight Fair in Love and Marriage*, p. 17.
15. *Ibid.*, p. 19.
16. *Ibid.*, pp. 63, 64.
17. Josh McDowell, *El secreto de amar y ser amado* (Miami: Editorial Betania, 1988), pp. 85-87.
18. Aaron Beck, *Con el amor no basta*, p. 177.
19. Bach y Wyden, *op. cit.*, p. 80.