

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



Sumario

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

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

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

Cuando lo que se dice no es lo que se dice

¿Por qué es tan compleja la comunicación entre esposos? En primer lugar, porque *lo que los une* es más grande, más profundo y más importante que *lo que se dicen*. Este hecho significa que todo lo que se comunican tiene como telón de fondo la pregunta: “¿Me amas?”

“Cuanto más cerca vives de alguien,
y por más tiempo, más tienes que perder
cada vez que abres la boca”.¹

DEBORAH TANNEN



Los dientes del rey

Se cuenta que en cierta ocasión un rey soñó que se le habían caído los **dientes**. Turbado por lo que el sueño podría significar, mandó llamar a uno de los sabios del reino para que lo interpretara. El hombre escuchó atentamente y, después de pensar por largo rato, presentó su **explicación**. "Su Majestad", declaró, "su sueño significa que todos sus parientes morirán y que usted se **quedará solo**".

Al escuchar estas siniestras palabras el rey se turbó y muy molesto ordenó que el hombre fuera expulsado del palacio y desterrado de su reino. Cuando se tranquilizó, hizo traer a otro de sus sabios. Este hombre, al igual que el anterior, escuchó con atención, reflexionó en lo que el sueño podría significar y procedió a dar su interpretación. "¡Alégrese, su Majestad!", expresó en un tono de regocijo. "El sueño significa que el rey vivirá muchos años. De hecho, **vivirá más** que todos sus parientes. ¡Que viva el rey!"

Esta nueva versión agradó tanto al monarca que le obsequió al sabio un costoso regalo.

¿Había realmente alguna **diferencia** en la interpretación? En ambos casos *la interpretación del contenido fue la misma*: todos los parientes morirían antes que el rey. Pero la **forma** de expresar el mensaje marcó toda la diferencia del mundo. En otras palabras, al comunicar nuestras ideas, *no solo cuenta lo que decimos, sino también cómo lo decimos*.²



En segundo término, como lo ha mostrado Albert Mehrabian, cuando de comunicación interpersonal se trata, *no son las palabras las que más impactan*,³ según lo muestra su conocida fórmula:

	IMPACTO
Palabras:	7%
Tono de voz:	38%
Expresión facial:	55%
TOTAL	100%

Otros investigadores son más conservadores. Pero se estima que entre un cincuenta a ochenta por ciento del significado que transmitimos se produce a través de los componentes **no verbales** de la comunicación.⁴ Salta a la vista que los componentes no verbales son los que más influyen en la persona con quien hablamos. Traducido al lenguaje práctico ¿qué quiere decir esto? Responda usted mismo.

Las palabras y el lenguaje no verbal

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

Según Mehrabian, su cónyuge le dará mayor crédito a los *elementos no verbales* de la

comunicación: al tono de voz, a los movimientos del cuerpo, a la expresión del rostro.

¿Por qué se le da más crédito a los elementos no verbales? ¿Quiere esto decir que lo que decimos en una conversación (es decir, la **información**) no es importante? ¿Qué **factores** de las relaciones personales entre íntimos se combinan para que la comunicación sea tan **compleja** y, a veces, tan **impredecible**?



Las palabras no cuentan toda la historia

¿Conoce usted a alguna de esas parejas, felizmente casadas, que siempre parecen tener algo interesante de qué hablar? Pueden estar juntos todo un día y, sin embargo, no dejan de hablar. ¿Tenían un año sin verse? No. ¿Estaban peleados y ahora se recon-

ciliaron? Tampoco. Entonces, ¿de qué hablan tanto? ¿Y por qué ese interés en lo que cada uno dice? Si de alguna manera usted pudiera escucharlos, su sorpresa sería mayúscula al enterarse que en la mayoría de los casos no están hablando *de nada realmente importante*. ¿De qué hablan entonces? El incidente con el jefe en el trabajo, las travesuras de los niños en casa, los recuerdos de aquella vacación, ese libro tan interesante que uno de ellos está leyendo...

¿Qué hay en la **comunicación** entre **íntimos** que puede, o bien fortalecer la relación, o bien destruirla? Deborah Tannen, profesora de Lingüística, explica:

"Muy poco de lo que se dice es importante en lo que se refiere a la información expresada en palabras. Pero esto no quiere decir que la conversación no sea importante. Es supremamente importante porque a través de ella mostramos que existe una relación y cómo nos sentimos con respecto a esa relación. *Nuestra conversación dice algo de nuestra relación*".⁵

Entonces, ¿por qué las parejas felices hablan tanto, aunque en ocasiones no tengan nada *realmente importante* que decir? Por la misma razón que dos amigas charlan por teléfono durante tres horas y al día siguiente reanudan la conversación como si tuvieran un año sin saludarse: sus



Todo mensaje transmite información en dos niveles: uno de *contenido* y otro de *relación*. El vínculo matrimonial implica una comunicación que no es únicamente verbal, sino que abarca diferentes aspectos o elementos corporales. El aspecto de *relación* de los mensajes es de mayor importancia en el caso del matrimonio, ya que se aplica en el ámbito emocional.

palabras son el medio de **expresar** lo bien que se sienten respecto a *su relación*.

Y este último punto nos trae al componente **central** de este capítulo: **cada mensaje** que enviamos *transmite información en dos niveles*, como lo establecieron hace ya muchos años varios investigadores del Grupo de Palo Alto, California. Uno de sus clásicos axiomas afirma que cada comunicación tiene un aspecto de **contenido** y uno de **relación** y este **último** condiciona al **primero**.⁶ El **contenido** (lo que decimos) se refiere a la información (los hechos, las opiniones, las ideas) que las palabras transmiten, y opera en el nivel racional; el aspecto de **relación** (cómo lo decimos) indica cómo esa información debe ser interpretada (como una orden, un pe-

dido, un cumplido...), y opera en el nivel emocional. Note el lector que *es la relación* existente entre los dos la que determina cómo debe interpretarse el contenido del **mensaje**. Esto significa que el aspecto de relación es el elemento más importante en la comunicación interpersonal.⁷

¿Tienes un minuto?

Suponga que en su trabajo su jefe le pregunta "¿Tienes un minuto para que me ayudes a resolver un problema?" ¿Cómo entendería usted ese mensaje? "¿Está pidiéndome un favor o me está dando una orden?" La respuesta está en *la relación*: tratándose del jefe, usted lo entenderá como una **orden**, aunque esa no haya sido la **intención** original del jefe.



Lo que se conoce como “metamensaje” tiene que ver con la actitud, el tono de voz, los gestos, la expresión del rostro al hablar. Asimismo lo que *no* se dice comunica un mensaje, que en el caso de los cónyuges mantiene un estado de continua evaluación respecto a la calidad de sus relaciones.

Las mismas palabras dichas a un extraño pueden causarle a usted un problema si las expresara a su cónyuge. Imagine que una señora necesita una **moneda** para usar el teléfono público. Aunque no la conoce, le da la moneda. La señora le da las gracias y usted responde: “No se preocupe, señora, un favor se le hace a **cualquiera**”. Dígale esas palabras a su esposa y la respuesta no se hará esperar: “¡Yo no soy **cualquiera!**”

El mensaje y el metamensaje

Un experto en análisis lingüístico puede explicar por qué su cónyuge se molestaría al escuchar eso de que “un favor se le hace a cualquiera”. Para ello usaría la dis-

tinción entre **mensaje** y **metamensaje**. El *mensaje* es la información que comunica el contenido de las palabras.

El *metamensaje* es “la pista” (la actitud, el tono de voz, los gestos, la expresión del rostro al hablar...) que indica al receptor cómo debe entender lo que le estoy comunicando, o lo que estoy dejando de comunicar. (Recordemos que *lo que no se dice también comunica algo*.) Lo que esto quiere decir es que cada vez que usted y su cónyuge conversan, cada uno **inconscientemente** estará “calibrando” la calidad de la relación: cuán importante el uno es para el otro, en qué medida cada uno se preocupa, etc. ¿Y con base en qué calibra

la relación? En parte por lo que se dicen; pero, sobre todo, por la forma como lo dicen (el tono de voz, las miradas, los gestos, la expresión del rostro...). En las palabras de Tannen:

“Mientras hablamos, ya se trate de cosas importantes o no, siempre estamos monitoreando nuestra relación; y la manera de hacerlo es por medio de los **metamensajes**, que por definición, no se encuentran en las palabras, sino en la forma como expresamos esas palabras [...]. *Todo debemos decirlo de alguna manera; y esa manera de decirlo envía metamensajes, indirectamente*”.⁸

¿Por qué es importante esta distinción? Porque en la **comunicación entre íntimos**, como es el caso de los esposos, son los metamensajes los que cuentan: acercan o alejan a los cónyuges, fortalecen o debilitan la relación. Son algo así como el **termómetro** de la relación. Para comprobar este hecho no hay que ir muy lejos. Piense en sus propios conflictos matrimoniales. Muy probablemente, en su mayoría, no han sido causados por lo que *usted dijo*, sino por la forma como ese mensaje fue interpretado.

Deborah Tannen cuenta en su éxito de librería *That Is Not What I Meant* (No fue eso lo que quise decir), una interesante experiencia que ella misma vivió.⁹ El caso era si ella y su esposo debían **aceptar** una **invitación** para visitar una hermana de él. Ella le preguntó si quería ir, a lo cual él respondió que no había problema. Como a ella le pareció que esa respuesta no indicaba mucho entusiasmo por par-

te de su esposo, le preguntó de nuevo: “¿De verdad quieres ir?” Lo que menos esperaba ella era una explosión. “¡Tú me vuelves loco!”, exclamó él. “¿Por qué no defines primero qué es lo que quieres?” Al escuchar esta respuesta la escritora narra que quedó perpleja. “Pero si yo no he dicho qué es lo que quiero, ¿cómo me puedes pedir que me defina?”



En la comunicación entre personas que gozan de intimidad los metamensajes resultan decisivos. Es de vital importancia tanto lo que se dice como la forma en que el mensaje es interpretado.

Fue mucho después cuando ella pudo entender lo que realmente sucedió ese día, gracias en parte a una charla del lingüista Robert Lakoff sobre nuestra **tendencia** a ser **indirectos** al comunicarnos. El especialista dijo, entre otras cosas, que cuando hablamos preferimos no decir exactamente lo que deseamos, porque nuestra preocupación no es tanto el mensaje que expresamos, sino *el efecto* que dicho men-

saje tendrá en quienes nos escuchan. ¿Por qué nos preocupa tanto ese efecto? Porque no queremos dar la impresión de que estamos imponiendo nuestro parecer, o de que no nos importa lo que el otro piensa.

Esta información, cuenta Tannen, fue para ella como un rayo de luz. Entendió que en el matrimonio *no basta con preguntar* al cónyuge qué quiere, o qué piensa; o decir lo que uno quiere o piensa. Cuando ella preguntó a su esposo si quería ir a casa de su hermana, lo hizo porque *realmente* quería saber qué era lo que pensaba él. Para ella **la opinión** de su esposo era importante. Pero él pensó que, desde un principio, ella *quería ir*. Al decir que sí, él dio el asunto por terminado. Cuando de nuevo ella pregunta: “¿De verdad quieres ir?”, el hombre explotó porque ahora **entendió** que en realidad *ella no quería ir*, pero le preguntaba con el fin de que él dijera que no y así librarse del compromiso.

¿En qué nivel estaban hablando ellos: en el de los **mensajes** o en el de los **metamensajes**? La respuesta es obvia. Cada uno leyó “el mensaje oculto” detrás de las palabras (el metamensaje), *tal como ocurre entre personas que están ligadas emocionalmente*.

¿Se da cuenta el lector por qué afirmamos que la comunicación entre íntimos es tan **compleja**? Por un lado, esos malos entendidos son mayormente causados por pequeñeces; por el otro, sucede que mientras más hablan del problema, más complican la situación. Y así, lo que comenzó como un simple desacuerdo, terminó en una gran discusión y cada cónyuge haciéndose la pregunta: “Si nos amamos, ¿por qué no nos entendemos?” O, lo que es peor: “Si no podemos entendernos, entonces quizás es porque no nos amamos”.

Comunicación es...

- ✓ “... comunión, compartir, poner en común” (John Powell).
- ✓ “... el proceso interpretativo de entendimiento y significado compartido con otros” (Judith Pearson).
- ✓ “... el proceso mediante el cual se comparte información con otra persona, de tal forma que esta comprende lo que uno expresa” (Norman Wright).
- ✓ “... compartir nuestro entendimiento y, más profundamente, compartir el entendimiento del otro” (John Gray).

Es verdad que la cercanía emocional en la pareja propicia momentos de alegría; pero cuanto más íntima es una relación, tanto mayor será el riesgo de ser mal interpretado.



¿Cuál es, entonces, el fin del discurso? Entre otras cosas, que *la comunicación entre esposos es un asunto complejo*, porque, como ya afirmamos, “mientras más cerca estás a una persona, y durante más tiempo, más tienes que perder cada vez que abres la boca”. ¿Qué hacer, entonces?

De entrada debemos decir que *no hay una solución mágica* para resolver estos problemas de **comunicación**. Lo que sí po-

demos es señalar vías para tratar de que la travesía en la que nos embarcamos al casarnos sea menos complicada. He aquí algunas.

Reconocer las diferencias básicas entre **hombres y mujeres**

Aunque no compartimos totalmente la tesis popularizada por algunos escritores en el sentido de que “los hombres y las mujeres somos tan diferentes como si fuéramos

de distintos planetas”,¹⁰ sí debe admitirse que muchos de los **malos entendidos** entre los esposos tienen su base en las **diferencias** entre los sexos. Los **hombres** enfocamos la vida desde el ángulo de la **competencia**; la **mujer**, desde el punto de vista de las **relaciones**; el hombre valora la independencia; la mujer, la interdependencia. Así, por ejemplo, **consultar** con el cónyuge a la hora de tomar una decisión puede significar cosas muy diferentes: un hombre puede entenderlo como **una señal de debilidad**, o un límite para su independencia; una mujer, en cambio, puede ver en el acto de **consultar** una muestra de que **su vida está ligada** a la de su pareja.

Reconocer las diferencias en el estilo conversacional

Si la naturaleza básica del hombre es “competir”, “ser independiente”, y la de la mujer es “establecer conexiones”, “relacionarse”, entonces es de esperar que hombres y mujeres *se comuniquen de manera diferente*. Así, por ejemplo, en una conversación el hombre preguntará usualmente para obtener **información**, pero la mujer lo hará para **mantener viva** la conversación, o para considerar la opinión de su interlocutor, tal como lo ilustra el siguiente relato que la profesora Tannen narra en su libro *You Just Don't Understand* (Es que tú no me entiendes).¹¹



¿Quieres tomar algo?

Una pareja viaja en su auto. El esposo conduce el vehículo. Cuando se acercan a una venta de refrescos, ella siente el deseo de que se detengan; pero, en lugar de decirlo, le pregunta a su marido: “¿Te gustaría tomar algo?” Él responde: “No”, y sigue de largo. Entonces la señora se incomoda porque, aunque ella tomó en cuenta la opinión de su esposo, él le prestó muy poca atención

a los deseos de ella. Más tarde, el esposo también se molesta cuando se entera de lo ocurrido, alegando que a ella nada le costaba decir claramente lo que quería. ¿Quién es culpable del desacuerdo? Sinceramente, **ninguno**. El problema es de **estilo conversacional**.



Se considera que en la conversación el hombre tiende a **deslindar conceptos e ideas**, mientras que la mujer tiende **sobre todo a conectarse emocionalmente con su interlocutor**. Las diferencias en el estilo conversacional de los cónyuges pueden dar motivo para que surjan malos entendidos.

Un poco de esfuerzo no hace daño

En la conversación *el hombre separa, la mujer se conecta*. Él es directo; ella, indirecta. Él impone, ella sugiere. ¿Sirve de algo conocer estas características de cada sexo? Ciertamente. Si estamos conscientes de las mismas, reconoceremos que muchos malos entendidos no son consecuencia de

la mala voluntad, sino de *diferencias en el estilo conversacional*. Esto ya de por sí es un logro. Pero, si además de reconocer estas diferencias, cada cónyuge pone un poco de su parte, se podría facilitar el entendimiento en la comunicación. ¿Cómo podría lograrse esto?

En el caso de los hombres, por ejemplo, podríamos tratar de comprender el estilo conversacional de las mujeres. Y, ¿por qué no?, practicarlos con ellas.



Un ramo de flores



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

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

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

Cuando el hombre se recuperó de su asombro, preguntó:

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

Sin inmutarse, la esposa respondió:

—Sí, eso me haría feliz.

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

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



¡Búscame los lentes!

Hace poco mi esposa y yo discutimos precisamente a causa de la falta de precisión en el mensaje compartido. Estábamos en el auto, listos para ir de compras.

—¡Se me quedaron los lentes! —exclamó ella.

—Yo te los busco —le dije.

Inmediatamente regresé a la casa. Revolví varias gavetas del tocador, busqué en varias carteras, hasta que por fin encontré **los lentes**. De regreso al carro, se los entregué, sin imaginar lo que vendría.

—Estos no son los lentes —me dijo muy tranquila—.

Yo me refería a los oscuros, para protegerme del sol.

Sentí que una ola de calor me subía por todo el cuerpo.

—Si querías los lentes oscuros —repliqué—, ¿por qué no lo dijiste? ¿Cuesta mucho decir *oscuros*? ¿Por qué me pones a adivinar?

La respuesta que me dio me molestó aún más.

—No tenías que **adivinar** —respondió muy frescamente—. Después de tanto tiempo de casados, ya deberías saber que yo no leo en el auto.

¿Entiende ahora el lector por qué la comunicación entre esposos es una de las realidades más complejas de esta vida?



(viene de la pág. 127)

¿Ha notado usted, amigo lector, cómo su esposa puede conversar hoy con su mejor amiga durante horas y al día siguiente saludarla como si no hubieran hablado por varios años? ¿Cómo podemos explicar este fenómeno? Es que se mueven *en la misma onda*: afinidad, intimidad, comunidad, conexión... ¿Qué pasaría si hablaríamos con nuestras esposas en la misma forma que lo hacen sus mejores amigas? Pues a ellas les encantaría. ¿Por qué entonces no tratar? Vale la pena. Aunque no hay garantía alguna de que lo lograremos, con toda seguridad algo vamos a aprender.

Pero si los hombres debemos esforzarnos, las mujeres, también deben poner de su parte. Por ejemplo, si ya saben que los hombres al hablar estamos más **atentos** al mensaje ¿por qué no ser un poco más directas en lo que quieren?

Este capítulo termina y no sé si lo que hemos dicho creará en su matrimonio más problemas de los que resolverá. Para mi tranquilidad, amigo lector, amiga lectora, si no recuerda eso de *los mensajes* y *los metamensajes*, por lo menos recuerde esto:

✓ Si quiere ser un esposo más romántico, y decide comprarle **flores** a su esposa, asegúrese de que no son de las muy baratas, de las de segunda categoría, o de las que venden en cualquier esquina.

✓ Si a usted, señora, se le han quedado los lentes oscuros en la casa, y su esposo se ofrece para buscarlos, dígame **“los oscuros”**, porque él no es adivino.



Amar a alguien no nos capacita automáticamente para anticipar o adivinar los deseos e ideas del otro. Es necesario que haya una comunicación completa que no deje nada en el aire que luego pueda resultar motivo de discordia.

Y ahora, para ambos. Si algún día están viajando en auto y ella le pregunta: “Mi amor, ¿quieres tomar algo?”; aunque usted no lo desee, no se le ocurra seguir de largo, *porque ella sí quiere*. Y usted, señora, si él le dice “No quiero”, y sigue de largo, no piense que es un **desconsiderado**. Simplemente *no quiere*, además de que no es adivino.

Bueno, ¡después de todo, algo aprendimos!

Referencias

1. Deborah Tannen, *That's not What I Meant* (Nueva York: Ballantine Books, 1986), p. 115. (La cursiva ha sido añadida.)

2. Adaptado de Victor Parachin, “Words that Work Wonders”. Manuscrito no publicado.
3. Albert Merhabian, citado por David Augsburger, *Sustaining Love* (Ventura: Regal Books, 1988), p. 121.
4. Ver Robert H. Lauer y Jeanette C. Lauer, *Marriage and Family*, p. 243.
5. Deborah Tannen, *op. cit.*, p. 15. (La cursiva ha sido añadida.)
6. R. Watzlawick, J. Bevin, y D. Jackson, en Stephen Littlejohn, *Theories of Human Communication*, 4ª ed. (Belmont: Wadsworth, 1992), p. 264.
7. Em Griffin, *A First Look at Communication* (Nueva York: McGraw-Hill, 2003), p. 175.
8. Deborah Tannen, *op. cit.*, p. 56.
9. *Ibid.*, pp. 6, 7.
10. John Gray, *Men, Women and Relationships* (Nueva York: Harper Paperbacks, 1993), p. 17.
11. Este relato está adaptado. La versión original se encuentra en Deborah Tannen, *You Just Don't Understand* (Nueva York: Ballantine Books, 1990), p. 15.
12. Bill Hybels, citado en Alice Gray, *Stories for a Man's Heart* (Sisters: Multnomah, 1999), pp. 73-75. Relato adaptado.



¿Verdadero o falso?



Para lograr siempre el entendimiento en la comunicación basta con que los cónyuges...

1. Se amen. V ___ F ___
2. Pasen más tiempo juntos. V ___ F ___
3. Expresen claramente lo que quieren. V ___ F ___
4. Discutan sus desacuerdos a fondo. V ___ F ___

Respuestas: 1. F, 2. F, 3. F, 4. F.

¿Por qué son falsas todas las declaraciones anteriores?

Porque al comunicarse los cónyuges...

1. Son más emocionales que racionales. Recordemos que todo cuanto se comunican pasa por este filtro: "¿Me ama?"
2. Detectan con mayor facilidad las contradicciones entre los elementos verbales de la comunicación (qué decimos) y los no verbales (cómo lo decimos).
3. Otorgan mayor importancia, no a lo que se dice, sino cómo se dice.

Importancia de la comunicación en el matrimonio

- "La principal disfunción matrimonial no es sexual, sino verbal" (Josh McDowell).
- "La muerte no es lo único que separa a los amantes. La ruptura en la comunicación también" (Dwight Small).
- "El corazón de un matrimonio es el sistema de comunicación. La causa principal de las dificultades matrimoniales surge cuando la pareja es incapaz de comunicarse" (Kevin Howse, Hugh Dunton y David Marshall).



Esposos, esposas: Al discutir, lo más importante...



- ✓ No es determinar quién tiene la razón, sino procurar el entendimiento.
- ✓ No es resolver los problemas, sino saber lo que cada cónyuge piensa y siente.
- ✓ No es estar de acuerdo a como dé lugar, sino saber que cada uno puede expresar lo que piensa sin temor a ser rechazado.

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



Sumario

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

“El matrimonio, en su más pura expresión, es una amistad íntima sellada por un compromiso”.¹

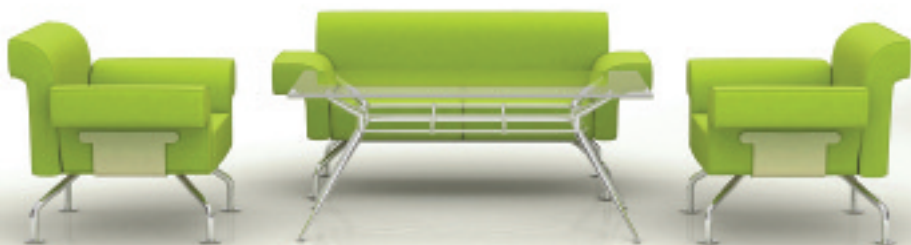
DAVID MYERS

LAS PREGUNTAS del título de este capítulo no se refieren a la construcción de una casa. Tienen que ver, más bien, con su **preservación**: para que las fuerzas externas no la destruyan.

En su éxito de librería, *His Needs, Her Needs* (Las necesidades de él y las de ella), Willard Harley cuenta la historia de Janet y de su esposo Richard.²

Como la mayoría de las parejas, estos dos jóvenes se habían casado muy enamorados.

Ese romance inicial, sin embargo, duró muy poco. Apenas meses después de casados, Janet se dio cuenta que Richard era muy reservado. Es verdad, ella había notado ese rasgo en él,



pero no le había dado mucha importancia. Esa característica de él, más bien, lo había hecho aparecer más atractivo. También notó que Richard no era muy cariñoso.

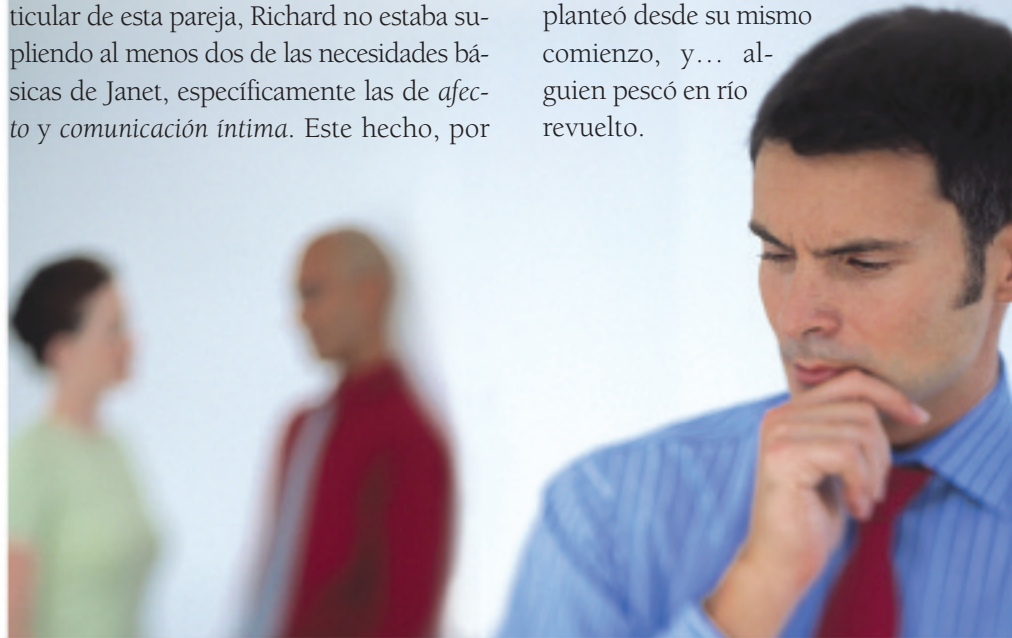
Con el tiempo Janet fue transferida a un nuevo departamento en su trabajo y allí conoció a Roberto. A diferencia de Richard, Roberto era exageradamente cariñoso: saludaba efusivamente y con frecuencia abrazaba a sus amigos... incluyendo a Janet. Al principio, Janet comenzó por agradecer esos abrazos, luego a disfrutarlos y, finalmente, a extrañarlos. Después vinieron las tarjetitas con mensajes cariñosos, luego las flores, los almuerzos juntos... Una cosa llevó a la otra hasta que, como bien lo imaginó usted, los buenos amigos terminaron enredados sentimentalmente.

¿Algún culpable?

En lugar de **culpables**, es más apropiado hablar de **responsables**. En el caso particular de esta pareja, Richard no estaba sufriendo al menos dos de las necesidades básicas de Janet, específicamente las de *afecto* y *comunicación íntima*. Este hecho, por

supuesto, la colocó en una posición **vulnerable** ante las cortesías de Roberto. Pero, por otro lado, Janet no "leyó" bien las señales de peligro que su relación amistosa planteó desde su mismo comienzo, y... alguien pescó en río revuelto.

Cuando las necesidades de afecto y comunicación de uno los cónyuges son descuidadas, indefectiblemente se lo coloca en una situación de vulnerabilidad.



Necesidades básicas en el matrimonio³

La siguiente lista de necesidades básicas es producto de una encuesta administrada por Gary Smalley a más de diez mil parejas en los Estados Unidos. La encuesta constó de cuarenta y siete preguntas y fue diseñada para conocer las necesidades más importantes en el matrimonio. ¿Qué mostró la encuesta? **Siete necesidades** principales (no en orden de importancia).

- Pasar tiempo **juntos**, sea para hablar o para llevar a cabo actividades recreacionales.
- Saber que mi cónyuge me **aprecia** y me valora por lo que soy y lo que hago.
- Tener la seguridad de que mi cónyuge es **honesto** y confiable.
- Saber que ambos hemos asumido el **compromiso** de permanecer juntos y de amarnos.
- Confiar que se me tomará **en cuenta** en la toma de decisiones que afecten mi vida y nuestro matrimonio.
- Recibir de mi cónyuge **expresiones** de afecto, tanto verbal como físicamente.
- Mantener una sólida **relación espiritual**.





Todo cónyuge tiene necesidades básicas que su pareja debe satisfacer. De no hacerlo las consecuencias pueden ser extremadamente negativas.

¿Estaba Richard consciente de la forma en que su actitud reservada y fría estaba afectando a su esposa? Muy probablemente no. Pero esto no lo excusa, porque es el **cónyuge**, no otra persona, quien debe **satisfacer las necesidades básicas** de su pareja. Al no brindar a su esposa la atención que ella requería, y a la cual tenía derecho, el mismo Richard la colocó en una situación peligrosamente vulnerable.

¿Quiso Janet quebrantar sus votos matrimoniales? Seguramente no. Ella no salió a buscar alguien con quien serle infiel a su esposo. Pero su condición de **vulnerabilidad** tampoco la libra de culpa, porque nadie puede obligarnos a hacer lo malo. En última instancia, cada quien es responsable de sus propios actos. En algún momento del proceso ella tuvo que darse cuenta de que su relación con Roberto ya no era una

simple amistad. En algún punto del proceso pudo dar **marcha atrás**, y no lo hizo.

Así que aquí tenemos dos aspectos bien claros de la vida matrimonial:

- **Primero.** Cada cónyuge tiene ciertas necesidades básicas, primarias, que su pareja debe satisfacer. Cuando esto no ocurre las **consecuencias** pueden ser devastadoras para la salud de ese matrimonio.
- **Segundo.** Un cónyuge vulnerable, movido por necesidades insatisfechas, debe reconocer su **situación** “de peligro” y, además, hacer lo posible para evitar la **catástrofe** de un desliz sexual.

Hablemos, entonces, de las *necesidades básicas* y, luego, de cómo proceder en caso de peligro.

Las necesidades básicas

Cuando se habla de una **necesidad**, la alusión es a una **carencia**, un estado de **privación**, que crea en el individuo que la experimenta un déficit, biológico o psicológico.⁴ Hay necesidades *físicas* que son **esenciales** para subsistir (alimento, agua, oxígeno, etc.), y también *psicológicas* (afecto, aceptación, pertenencia...). Una vez que el ser humano satisface sus necesidades físicas, busca satisfacer las psicológicas. Cuando esto último no es posible, entonces sufre una privación en las áreas de su vida que más cuentan para su valía personal.

Como dijimos en un capítulo anterior, *no hay una relación interpersonal más estrecha que la matrimonial*. No es una **exageración** afirmar, por lo tanto, que el matrimonio provee el **ambiente** ideal para la satisfacción de las necesidades humanas más

profundas, tanto en el plano **físico** como en el ámbito **emocional**. Algunas de estas necesidades son comunes al hombre y la mujer: ser apreciado, valorado como persona, respetado, etc. Otras necesidades, aunque también compartidas, son más relevantes para el hombre o para la mujer.



Necesidades primordiales

(según Willard Harley)⁵

LAS DE ELLA	LAS DE ÉL
Afecto	Satisfacción sexual
Conversación	Compañerismo recreacional
Sinceridad	Atractivo físico
Apoyo financiero	Apoyo doméstico
Compromiso familiar	Admiración

¿Qué es lo menos que espera recibir la esposa de parte de su marido? Ella espera que su esposo le diga que la ama; que comparta con ella sus experiencias diarias, como también sus sentimientos y anhelos más profundos; que sea veraz y confiable; que provea para las necesidades de la familia; que sea fiel a sus votos matrimoniales y que la apoye en la crianza de los hijos.

¿Y qué espera él de ella? Espera que su esposa satisfaga sus deseos sexuales; que lo acompañe a disfrutar de su deporte o pasatiempo favorito; que se mantenga físicamente atractiva; que sea capaz de crear un

ambiente en el hogar donde a él le provoque estar; y que muestre aprecio por sus logros personales y profesionales.

Podríamos añadir otras necesidades básicas a la lista, pero el punto está claro. La **insatisfacción prolongada** de estas necesidades va a afectar cada aspecto importante de la vida matrimonial, y se manifestará en la proliferación de conflictos para los que en ocasiones no se encontrarán causas aparentes. Peor aún, creará condiciones favorables para un desliz sexual. Y en esta arena nadie puede decir que es inmune.

Una caída. Un desliz



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

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



En todo matrimonio existen “paredes” que protegen el hogar de las fuerzas externas que conspiran en su contra. Los esposos así comprometidos observan el mundo a través de “ventanas” que son el producto de la transparencia y la sinceridad que caracterizan su unión.

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

¿Y qué se espera que haga un cónyuge, cuyas **necesidades** básicas no están siendo **satisfechas**, si detecta señales de peligro? Porque, hablemos claramente: el problema no es solo que nadie es **inmune** a la tentación, sino que es justamente en situaciones vulnerables cuando suelen aparecer “las ofertas”. Personas que, en el vecindario, en la oficina, con o sin intención, aportan lo que el cónyuge en situación de riesgo más está necesitando *en determinado momento*.

En su libro *Not Just Friends* (No solo amigos), Shirley Glass⁷ sugiere un método práctico y, a la vez simpático, para *enfrentar esas situaciones de peligro*. Dice ella que el problema comienza cuando se establece fuera del matrimonio una **relación** amistosa

que, por su naturaleza emocional, gradualmente cruza los límites que protegen a los cónyuges. ¿Qué hacer en tales casos? La autora recomienda que el cónyuge en situación de peligro se pregunte: “¿Dónde están las **paredes**? ¿Y dónde las **ventanas**?” Ella explica que en un **matrimonio** en el que los esposos están comprometidos uno con el otro, y con la relación, existe **una pared** que simbólicamente los cónyuges han construido para **proteger** su hogar de las fuerzas externas que constantemente amenazan con destruirlo. Además, esos esposos comprometidos *miran hacia el mundo exterior* a través de **ventanas** construidas como producto de la transparencia y la honestidad que caracterizan la relación. Es decir, la pared los protege mientras que las ventanas les permiten divisar “las fuerzas enemigas” cuando se acercan.



¿Qué sucede cuando uno de los cónyuges establece una relación sentimental secreta fuera del matrimonio? Glass explica que ese *affaire* **erosiona** por completo el sistema de **seguridad** del matrimonio *al invertir la posición de la pared y las ventanas*. Porque la **pared** ahora se erige **entre los dos** cónyuges mientras que, simultáneamente, se abre una *ventana de intimidad* entre los amantes. Esa nueva pared entonces impide a uno de los esposos saber lo que el otro está haciendo; y la ventana permite al **intruso** mirar con toda libertad dentro de lo que antes era una **fortaleza** inexpugnable. En una palabra, *el amante está ahora dentro mientras el cónyuge ha quedado fuera*.

Cuán importante es, por lo tanto, que cada cónyuge constantemente esté consciente respecto a *la ubicación de las paredes y de las ventanas en su relación matrimonial y,*

Cuando en el matrimonio se invierte la posición de las "paredes" y las "ventanas" se afecta el sistema de seguridad matrimonial. Si a causa de una tercera persona se crea una separación entre los cónyuges, también se establecerá una apertura a través de la cual el intruso, o la intrusa, podrá penetrar a lo que era antes un lugar blindado.



especialmente, de sus relaciones amistosas con el sexo opuesto. He aquí una buena forma de **vigilar** el sistema de protección, según aconseja esta investigadora: "Cuando un amigo, o una amiga, sabe más de tu matrimonio, que lo que tu cónyuge conoce de tu amistad con esa persona, habrás invertido la posición de las paredes y las ventanas".⁸

En su matrimonio, en el mío, ¿dónde están las paredes y las ventanas? Es absolutamente **indispensable** asegurarse de que están en el lugar **correcto**. Cuando este es el caso, podemos decir que hemos entendido bien el concepto de **intimidad**. Y no hay mejor manera de proteger la relación matrimonial que cuando los esposos disfrutan de una sana intimidad.

La mejor defensa: la intimidad conyugal

Un principio válido en muchos deportes establece que la mejor defensa es el ataque. Aplicado al matrimonio este principio nos enseña que debemos proteger nuestra

relación de una manera **proactiva**, no reactiva. Es decir, no debemos sentarnos a esperar que aparezcan los *focos problemáticos* para atacarlos, sino que *intencionalmente* reduciremos al mínimo las **posibilidades** de que se presenten. Es verdad, nunca evitaremos la presencia de dichos focos, pero nuestra actitud será *más preventiva que curativa*.

Intimidad

"Intimidad es", escribe Alberta Mazat, "un sentimiento de calidez y cercanía, que implica afinidad y comprensión. Una experiencia de unidad con una persona con la cual queremos compartir lo que sentimos y pensamos. Una relación en la que nuestros sueños, valores, aspiraciones, goces y frustraciones, se revelan mutuamente en un ambiente de seguridad".⁹

¿Cómo prevenir las grietas en la relación? ¿Cómo reparar las que ya existen? No hay mejor manera que fortaleciendo la **intimidad** de la pareja. Según Alberta Mazat, conocida psicóloga y terapeuta matrimonial,





La intimidad que disfruta una pareja puede tener varias vertientes o manifestaciones. No es únicamente de carácter sexual como algunos piensan, sino que abarca desde lo espiritual hasta lo emocional y lo intelectual.

intimidad significa algo más que *sexo*; la intimidad en el matrimonio va más allá, pues incluye por lo menos **cuatro** aspectos:

- **Intimidad emocional:** la convicción profunda que cada cónyuge experimenta al sentirse amado, respetado y valorado por su pareja. Es ser aceptado por el otro, y amado sin condiciones.
- **Intimidad intelectual:** los cónyuges comparten espontáneamente sus opiniones e ideas sobre temas de interés para ambos (por ejemplo, en el ámbito cultural, social, político...), sin temor a ser

rechazados o ridiculizados. Gracias a este libre intercambio de ideas, y al hecho de que conocen sus intereses personales, se puede decir que cada uno forma parte del mundo de su pareja, aunque no siempre estén de acuerdo.

- **Intimidad sexual:** la satisfacción que experimentan marido y mujer al unir sus cuerpos, no solo con el propósito de procrear, sino especialmente para brindar placer uno al otro en una entrega total, plena de compañerismo y saturada de intenso placer. (Ver el cua-

dro “Sexo e intimidad en el matrimonio” de la página 152.)

- **Intimidad espiritual:** los esposos reconocen que su relación está incompleta sin la bendición divina. Por ello, crecen en el **conocimiento de Dios** y de su Palabra. Cada uno entiende que parte de su compromiso matrimonial incluye apoyar a su pareja en su desarrollo espiritual de modo que Cristo llegue a ser el centro de sus vidas y de su hogar.

¿Cuáles son las posibilidades de un desliz sexual en un matrimonio donde los cónyuges estén disfrutando de la intimidad en estas **cuatro esferas** (emocional, intelectual, sexual y espiritual)? La respuesta tiene que estar muy cercana a *ceros*. Por supuesto, nunca se sabe a ciencia cierta, pero muy difícilmente esos esposos buscarán *fuera* de la relación matrimonial lo que ya están recibiendo abundantemente *dentro* de ella.

La verdadera intimidad levantará una pared; más bien, una **muralla**, que protegerá a la pareja contra las fuerzas externas

Las posibilidades de un desliz sexual se reducen drásticamente cuando las necesidades básicas de cada cónyuge han sido suplidadas satisfactoriamente.

que amenazan su felicidad; y ofrecerá una ventana de transparencia a través de la cual solo ellos podrán mirar. Aún más, unirá de tal forma sus vidas que, literalmente, vibrarán armoniosamente ante los acordes de una exquisita melodía.



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

En su libro *The Intimate Marriage* (El matrimonio íntimo),¹⁰ Alberta Mazat presenta diez señales de la verdadera intimidad. Léalas con atención y determine si existen en su matrimonio.

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

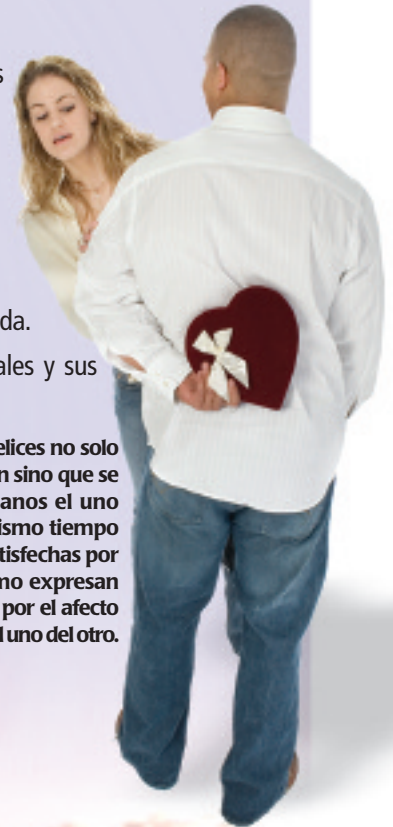


Las parejas felices (según David Olson y Amy Sigg)¹¹

- ✓ Están satisfechas con la forma en que se comunican.
- ✓ Se sienten muy cercanos uno al otro.
- ✓ Son creativos en la manera como manejan sus desacuerdos y, cuando discuten, aprecian el hecho de que cada uno entiende el punto de vista del otro.
- ✓ Están satisfechos con el grado de afecto que reciben uno del otro.
- ✓ Equilibran bien el tiempo que pasan juntos y separados.
- ✓ Los amigos y familiares interfieren muy poco en su vida privada.
- ✓ Les agrada la manera como expresan sus valores espirituales y sus creencias.

Se podrían citar diversos estudios, pero la evidencia que arrojan las investigaciones confirma que la intimidad en el matrimonio no es un elemento más. Es la esencia de la relación conyugal. Incluye todo lo bueno que los esposos pueden disfrutar (amistad, conocimiento, compañerismo, respeto, admiración...) y todo ello *en profundidad*. ¿No es este, precisamente, el **plan original** que Dios mismo estableció cuando unió a la primera pareja en matrimonio?

Las parejas felices no solo se comunican sino que se sienten cercanos el uno al otro. Al mismo tiempo se sienten satisfechas por la forma como expresan sus valores y por el afecto que reciben el uno del otro.



El plan maestro original

En la Santa Palabra de Dios, concretamente en el libro del Génesis encontramos al Creador *celebrando* la primera boda y oficializando aquella unión con las milenarias palabras: *"Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne"* (Génesis 2: 24).

Observamos en el texto tres importantes principios:

1. **"Dejará el hombre a su padre y a su madre"**. El hombre y la mujer dejarán atrás todas las demás relaciones para conceder el lugar de honor a la relación conyugal. La unión matrimonial pasará a tener primacía sobre toda otra relación humana. Al establecer su propio hogar estarán creando una atmósfera de intimidad a la cual terceras personas no podrán tener acceso sin su consentimiento.
2. **"Se unirá a su mujer"**. Estas palabras expresan categóricamente el carácter **monogámico** de la unión matrimonial. El hombre implícitamente está renunciando a todas las demás mujeres y lo mismo sucede con la mujer. Por otra parte, "unidad" significa que física, emocional y espiritualmente, formarán un frente unido, para encarar los desafíos de la vida matrimonial "hasta que la muerte los separe".

3. **"Y serán una sola carne"**. Estas palabras incluyen, por supuesto, la relación sexual, y también las emociones y los afectos. Así lo expresa muy acertadamente un conocido autor: "[En el matrimonio] dos personas comparten todo lo que poseen, no solo sus cuerpos y sus posesiones materiales, sino también sus pensamientos y sentimientos, su gozo y sufrimiento, sus esperanzas y temores, sus éxitos y fracasos. [...]; sin embargo, permanecen siendo dos individuos diferentes".¹²



La clave está en la interacción

Según Walter Trobisch, de las palabras pronunciadas por el Creador al celebrar la primera boda se derivan los **tres** principales **componentes** del pacto matrimonial. Esos componentes interactúan constantemente; es decir, se afectan unos a otros. Por esta razón los cónyuges constantemente deben evaluar la dinámica de su relación. Para ilustrarlo, compare su interacción con un triángulo.

El plan de Dios para el matrimonio¹³



¿Cuál de esos tres componentes es de mayor importancia? Todos son importantes: "La voluntad de Dios es la interacción de los tres componentes. Todo lo que contribuya al movimiento de esas tres fuerzas está de acuerdo con la voluntad de Dios. Todo lo que las obstaculice contradice la voluntad de Dios".¹⁴

Cuando uno de los tres componentes no está totalmente integrado al triángulo, la interacción se dificulta. El resultado es la ruptura del equilibrio en la relación. Y como los tres ángulos del triángulo son **inseparables**, la **debilidad** de un lado afectará entonces toda la **estructura**. Esto puede ocurrir, según Trobisch, de tres maneras específicas:

- **Cuando falta el amor.** Este es el caso de quienes están legalmente casados, viven bajo el mismo techo y





Existen tres importantes componentes (legal, afectivo, sexual) en toda relación de pareja. La ausencia o falta de uno puede comprometer o afectar a los otros dos ya que hay una constante interacción entre ellos.

comparten la misma recámara, pero ya no se aman. Los vínculos que los unieron al principio han desaparecido; los constantes conflictos los han distanciado; en ocasiones se han dicho palabras hirientes... y ahora hay un enorme vacío en la relación. Cada uno vive su vida. Como es de esperarse, tarde o temprano esta situación termina afectando los otros dos lados del triángulo.

- **Cuando falta la intimidad sexual.** Estos esposos también están legalmente casados, pero, a diferencia del caso anterior, se aman. No piensan en separarse, sin embargo, tienen un problema:

no encuentran satisfacción en su vida sexual. Por un tiempo defienden la relación apoyándose en los otros dos lados del triángulo. Pero la insatisfacción prolongada en su vida íntima crea las condiciones para que uno de los cónyuges sea infiel a su pareja.

- **Cuando falta el componente legal.** Este es el caso de la pareja que entra a la vida íntima “por la puerta trasera”. Viven juntos sin casarse, como es el caso de los “matrimonios a prueba”. Se proponen sostener el triángulo sobre las bases de los componentes afectivo y sexual. Pero no hay votos, no hay

compromiso, no hay plataforma jurídica, no hay Dios. La sombra de una posible separación los persigue. Y también las dudas: “¿Si nos amamos por qué no nos casamos?” “¿Debemos traer hijos al mundo?” “¿Qué pasaría con los bienes adquiridos si nos separáramos?” Un ambiente de inseguridad llena el ambiente. Es cuestión de tiempo para que la llama de la pasión se apague. El triángulo no puede apoyarse en solo dos lados. “Si el Señor no edifica la casa, en vano se esfuerzan los albañiles” (Salmo 127: 1, NVI).

¿Qué aprendimos en este capítulo? Varias lecciones que no podemos darnos el lujo de olvidar:

- ✓ El Creador del hombre y la mujer es también el Autor del matrimonio.
- ✓ Dios nos creó con necesidades básicas que deben ser satisfechas.
- ✓ Por medio de la intimidad (emocional, intelectual, sexual, espiritual), el matrimonio provee el ambiente ideal para la satisfacción de esas necesidades.

El componente afectivo y el sexual se refuerzan con la presencia del compromiso legal o jurídico. Entrar al matrimonio por la “puerta trasera”, tan de moda hoy, crea un ambiente de inseguridad que perseguirá de forma permanente a la pareja.

- ✓ Cuando no hay intimidad, la relación se debilita y aparecen las señales de peligro.

“¿Dónde están las paredes?” “¿Dónde las ventanas?” Las respuestas a estas preguntas podrían salvar su matrimonio.



Sexo e intimidad en el matrimonio

- “De la misma manera que el matrimonio representa un pacto sagrado, asimismo la relación sexual es el sello de ese pacto. [...] Este es el vínculo señalado por Dios para la más íntima y sagrada de todas las relaciones” (Dwight H. Small).¹⁵
- “El mayor tesoro que encontramos en la vida sexual... no es la satisfacción corporal, sino el amor y la cercanía íntima con la persona que amamos... Cuando comprendemos que hay tesoros maravillosos que deben ser descubiertos y disfrutados, y que para hacerlo es imprescindible seguir las instrucciones divinas sin deslizarnos; entonces, y solo entonces, estamos preparados para disfrutar nuestra cercanía e intimidad” (David Hormachea).¹⁶
- “La relación sexual debe estar siempre llena de vida, rica en emoción y siempre cambiante dentro de la seguridad del compromiso matrimonial. Cuando las relaciones sexuales se embarcan en una fatigosa rutina, ambos cónyuges pueden tener un vago sentido de insatisfacción, con anhelos no bien determinados, aunque ellos no comprendan que algo precioso les está haciendo falta. ¡Lo que les está haciendo falta, por supuesto, es la libre y activa expresión de un amor lleno de vitalidad!” (Ed Wheat y Gaye de Wheat).¹⁷



Referencias

1. David Myers, *The Pursuit of Happiness* (Nueva York: Avon Books, 1992), p. 173.
2. Willard Harley, *His Needs, Her Needs*, (Grand Rapids: Fleming H. Revell, 2001), pp. 36-38.
3. Gary Smalley, *Secrets to Lasting Love* (Nueva York: Simon and Schuster, 2000), p. 210.
4. Anita Woolfolk, *Psicología Educativa*, 6ta ed. (México: Prentice-Hall Hispanoamericana, 1996), p. 340.
5. Willard Harley, *op. cit.*, p. 187-194.
6. Willard Harley, *op. cit.*, p. 22.
7. Shirley Glass, *Not Just Friends*, citada por John y Julie Gottman en *Ten Lessons to Transform your Marriage*, p. 58.
8. *Ibid.*
9. Alberta Mazat, *The Intimate Marriage* (Hagerstown: Review and Herald, 2001), p. 17.
10. Alberta Mazat, *op. cit.*, pp. 138, 139.
11. David Olson y Amy Sigg, citados por Greg Smalley en *The Marriage You've Always Dreamed of*, pp. 24, 25.
12. Walter Trobisch, citado en *Creencias de los adventistas del séptimo día* (Nampa: Pacific Press, 1988), pp. 344, 345.
13. Adaptado de Walter Trobisch, *I Married You* (Nueva York: Harper and Row, 1971), p. 36.
14. *Ibid.*, p. 36.
15. Dwight H. Small, citado por Richard Meier y otros en *Sex in the Christian Marriage* (Grand Rapids: Baker Book House, 1988), p. 152.
16. David Hormachea, *Tesoros de intimidad* (Nashville: Editorial Caribe, 2005), p. 17.
17. Ed Wheat y Gaye de Wheat, *El placer sexual ordenado por Dios* (Nashville: Editorial Caribe, 1980), p. 140.

El amor es... un acto de la voluntad

*“El amor no es una cuestión glandular o sentimental.
Es una decisión. No es un asunto de emoción,
sino un acto de la voluntad” .¹*

FULTON SHEEN



Sumario

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

¿**Q**UÉ SIGNIFICA para usted la palabra “amor”? Un conocido autor lo define en términos de “un verbo”. Un **verbo** transmite

la idea de lo que se hace, no de lo que se siente. Tiene que ver con la voluntad, no con las emociones, pues estas son cambiantes. El amor entendido en estos términos es *una decisión*, una actitud, una forma de pensar y actuar. Porque, si de las emociones y sentimientos dependiera la felicidad del matrimonio, ¿cuántas parejas serían realmente felices?

Por supuesto, esto en nada se parece a la imagen del amor que transmite Hollywood. A Dios

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

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

El amor es la raíz

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

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

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

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

—Que la ame.

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

—Entonces ámela.

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

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

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

—Mi amigo, el amor es la raíz. Los sentimientos son el fruto. Así que ámela. Sacrifíquese por ella. Escúchela. Valórela. Apóyela. ¿Está usted dispuesto a hacerlo?²

Nuestro concepto del amor se ve moldeado en gran medida por el cine y la televisión, tanto en un sentido idealista, como en la crudeza de algunas realidades que proveen un modelo extremadamente negativo.



La racionalidad del amor debe ir acompañada de cierta dosis de esfuerzo y dedicación para “amar, honrar y proteger” al cónyuge. Reconocer un valor único en el compañero o la compañera, es parte de esa misma racionalidad.

El amor es...

Cuando una señora preguntó a Ed Wheat,³ consejero matrimonial, qué debía hacer para salvar su matrimonio de diecisiete años (según ella, ya no se sentía atraída hacia su esposo), en lugar de ofrecerle una serie interminable de sesiones terapéuticas, el consejero se limitó a ayudarla a entender la **naturaleza** del amor verdadero. Básicamente esto fue lo que le dijo:

- **El amor es racional.** Es decir, siempre procura hacer lo mejor por el ser amado, no precisamente porque así uno lo siente, sino porque reconoce en el ser amado un valor único y **decide** tratarlo de acuer-

do a ese valor. Exactamente lo que Dios ha hecho por nosotros.

- **El amor no es cosa fácil.** La imagen que vende Hollywood en sus películas es que **el amor viene por sí solo**, que brota de repente. Pero la realidad es precisamente la **contraria**. El amor conyugal significa esforzarse, trabajar duro para poder cumplir los votos matrimoniales: “amar, honrar y proteger” al cónyuge, en las buenas y en las malas. Razón tenía alguien cuando dijo que el amor es el trabajo **más exigente** que ha conocido; “trabajo del cual nunca tienes derecho a vacaciones”.⁴

- **El amor es costoso.** Porque se espera que uno lo dé todo, sin reservar nada. Y este hecho





La relación conyugal no consiste en una “eterna” luna de miel como algunos creen. Es más bien una combinación de momentos agradables y de situaciones difíciles. En la medida que las parejas reconozcan esa dualidad, su vida matrimonial será perdurable.

nos hace **vulnerables**, porque si no somos amados de la manera que amamos, el resultado puede ser **doloroso**. El amor no es, como algunos lo pintan, una eterna luna de miel. Es más bien, lo que algunos llaman “amor duro”: una combinación de dulce y amargo, de éxtasis y angustia, de gustos y disgustos, de ofensas y perdón.⁵

Ed Wheat concluyó sus consejos a aquella señora que ya no sentía atracción hacia su esposo con estas contundentes palabras: “El amor es un poder activo que usted puede controlar por su voluntad. Puede escoger amar; puede hacer lo que sea necesario para restaurar el amor en su matrimonio; usted puede resistir ser esclava de sus sentimientos pasajeros. El amor

es un poder que engendrará amor siempre que aprenda a darlo, en lugar de empeñarse en exigirlo”.⁶

Este concepto del amor nos lleva de vuelta al principio de esta obra. Ahí, en el mismo capítulo 1, afirmábamos que del matrimonio no podemos **sacar** nada que no hayamos puesto en él; que el amor no está en el matrimonio, sino en las personas; y que son las personas las que brindan amor; es decir, las que *deciden* amar.

Además, este concepto de lo que es el verdadero amor impone **responsabilidades** en el ámbito personal. Me recuerda que *soy yo*, no mis cambiantes sentimientos, quien decido la **calidad** de mi matrimonio. Por lo tanto, no tengo que temer que uno de estos días yo amanezca *sintiendo* que

ya no amo a mi pareja. Si el amor es un **verbo**, esto significa que **cada día** puedo *decidir* hacer algo amable por ella, decir palabras que expresen aprecio y consideración, ver cualidades y no defectos.

Pero más importante aún, entender el amor desde esta perspectiva me enseña que no importa cuán difícil sea mi situación matrimonial, o lo irremediable que parezca, *siempre habrá algo que yo pueda hacer para mejorarla*. ¿Qué hacer, específicamente? Aunque parezca absurdo, o irracional, no son **acciones** heroicas las que se requieren. El concepto de *capital matrimonial*, y la ilustración de *la cuenta bancaria emocional*, nos ayudarán a entender esto de que el amor es un verbo y cómo funciona en el día a día.

El capital matrimonial

En el libro *The Heart of Commitment* (La esencia del compromiso),⁷ Scott Stanley señala que una de las características distintivas de las parejas felizmente casadas es su capacidad para **invertir** en su relación a **largo plazo**. La manera como lo hacen es por medio del sabio manejo de un **capital** mucho más **valioso** que el dinero: el *capital matrimonial*; es decir, la reserva de recursos (por ejemplo, la confianza, el apoyo, el sentido de unidad, las

expresiones de afecto, los principios y valores comunes, etcétera) de los cuales dispone cada pareja para enfrentar con éxito los desafíos de la vida matrimonial.

¿Qué relación tiene el capital matrimonial con el tema que venimos tratando? Mucho. Para empezar, definamos el término *capital*. Según el diccionario, básicamente es “riqueza que se usa para producir más riqueza”.⁸ ¿Y qué hacen quienes desean **acrecentar** su riqueza? La invierten: en acciones, en bonos de la bolsa de valores, en bienes raíces y, en general, en cualquier medio que ofrezca las mayores ganancias con el **menor riesgo** posible. Este último punto es especialmente importante: toda inversión conlleva una medida de riesgo. No hay un cien por ciento de **garantía** de

Las reglas del “capital matrimonial” requieren que las parejas deben estar dispuestas a invertir en su relación a largo plazo. Este hecho implica hacer una reserva de recursos emocionales para así enfrentar con éxito los desafíos de la vida conyugal.



que el capital invertido se multiplicará de la manera esperada. Ni siquiera hay seguridad de que se multiplicará. En otras palabras, hay riesgos y, algunas veces, grandes riesgos de por medio, cuando de invertir se trata.

Toda pareja también es dueña de un capital: su *matrimonio*. Este es su **tesoro**, su “riqueza”, en la cual deben invertir para generar más riqueza. Pero al igual que ocurre en la bolsa de valores, la inversión del capital matrimonial tiene sus altos y bajos y conlleva una dosis de **riesgo**. ¿Quiere esto decir que no invertiremos? De ninguna manera. No invertir significa que no hay confianza en el futuro de la relación. *Para cosechar hay que arriesgar*. Si usted

está dispuesto a invertir en su matrimonio, a pesar de los riesgos que esto implica, entonces el modelo de *la cuenta bancaria emocional* lo ayudará a hacerlo.

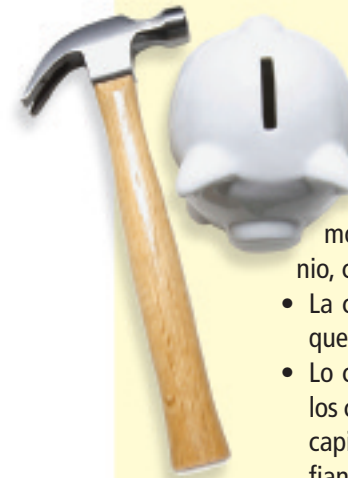
La cuenta bancaria emocional

La metáfora de la cuenta bancaria emocional es una de las imágenes más ricas que se pueden usar para ilustrar, de manera sencilla, cómo se fortalece o se debilita la relación matrimonial. Armoniza con la **idea** central de este capítulo, en el sentido de que el amor es *una decisión*, una actitud, una forma de pensar y actuar hacia el cónyuge. Y el concepto es muy fácil de entender. Basta haber manejado alguna vez una **cuenta bancaria** para comprenderlo.



El modelo de la “cuenta bancaria emocional” armoniza con la idea de que existe confianza en el futuro de la relación conyugal. Se basa en que el amor es una decisión y una actitud con respecto al cónyuge.

Una cuenta de ahorros matrimonial



El capital matrimonial se asemeja a una cuenta bancaria:

- El saldo será favorable si los depósitos superan los retiros.
- A mayor saldo, mayor será la calidad de la relación; y también mayor la reserva para enfrentar los momentos difíciles, especialmente las situaciones conflictivas.
- Si invertimos considerables recursos en la relación, transmitimos a nuestro cónyuge el mensaje de que valoramos nuestro matrimonio, con lo cual generamos confianza.
- La confianza estimula la inversión, lo que a su vez genera más confianza.
- Lo contrario también es cierto: los continuos retiros reducen el capital y, por lo tanto, la confianza.

En un amplio sentido, una cuenta emocional sigue los **parámetros** de las cuentas bancarias comerciales aunque en ocasiones observe su propia lógica.



La lógica de la cuenta bancaria emocional

¿Qué es un **depósito** en el modelo de la cuenta bancaria emocional? ¿Cómo podemos aumentar considerablemente nuestro capital?

Las transacciones que más afectan la cuenta

¿Qué **transacciones** afectan “el movimiento” en la **cuenta bancaria** emocional: las grandes o las pequeñas? Es decir, si el amor es un verbo, ¿qué **acciones** de parte de un cónyuge transmiten al otro el mensaje de que es amado? La lógica sugiere que son las grandes acciones, pero no siempre sucede así. Si hace diez años usted impresionó a su esposa regalándole unas **vacaciones** en un lujoso crucero, *no piense que con*

ese enorme depósito ya tendrá reservas para toda la vida. O si en un momento de ira usted ofendió cruelmente a su pareja, no piense que ese enorme retiro de la cuenta drenó las reservas para siempre.

En la vida matrimonial no son necesariamente los **grandes ingresos**, o los **grandes retiros**, sino *las pequeñas transacciones de cada día*, las que marcan la diferencia. “El amor no puede durar mucho si no se le da expresión... *Son las pequeñas atenciones*, los numerosos incidentes cotidianos y las sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida”.⁹ Esto, por supuesto, no significa que los grandes aportes, o retiros, no la afectan. Lo que queremos decir es que no son los hechos aislados, sino los del día a día, los que determinan la calidad de la relación.



Cuando en el matrimonio hay suficiente amor todo acto, por sencillo que sea, puede contarse como un depósito a la “cuenta bancaria emocional”. Recordemos que lo más importante no es el acto que realizamos, sino la forma como nuestro cónyuge lo interpreta.

Un depósito... no siempre es un depósito.

He aquí otra característica peculiar de esta cuenta bancaria: *no es el ahorrista, sino el cónyuge recipiente, quien decide la naturaleza de la transacción.* Para entender este punto basta recordar el ejemplo mencionado en el capítulo anterior del hombre que regaló a su esposa un ramo de flores. Cuando en el matrimonio hay suficiente confianza, casi **cualquier acto califica como depósito**. Cuando las cosas están mal, hasta el beso **mejor intencionado** puede ser interpretado como el beso de Judas. Esta realidad la explican algunos autores por medio de la diferencia entre **intención e impacto**: la acción de un cónyuge puede ser motivada por la mejor intención, pero al final de cuentas lo que vale es cómo esa ac-

ción impacta al otro, “al cajero”, quien decidirá si dicho acto califica como depósito o como **retiro**.¹⁰ Conclusión: No dependa de la **lógica** ni de **conjeturas**. Cuando usted quiera mostrar amor, asegúrese de que su cónyuge “registra” su depósito como tal.

Cuando las reservas están bajas

Esta característica es de esperar: cuando el **saldo** está **muy bajo** en la cuenta emocional, incluso los **pequeños retiros** tienen un efecto significativo. Y aquí nos topamos nuevamente con otro **rasgo** distintivo de las **parejas infelices**. Ya que el saldo de estas parejas usualmente está “tocando fondo”, es fácil suponer que en sus hogares se respira un ambiente de guerra fría. Las heridas abiertas de altercados pasados, las sospechas, los pensamientos negativos: todo

se combina para que cualquier retiro lleve la cuenta por debajo de cero y cree un “**déficit emocional**”.¹¹ Lo contrario sucede con las parejas felizmente casadas: sus pequeños depósitos de amor, día tras día, han fortalecido tanto sus reservas, que los retiros ocasionales (léase: los **desacuerdos** propios de todo matrimonio) prácticamente no afectan su capital matrimonial.

El balance diario de los libros

Este punto ya fue mencionado en el capítulo 3. Básicamente, la recomendación consiste en que “los libros de contabilidad”, las cuentas, se deben actualizar **diariamente**; es decir, al final de la jornada el **balance emocional** de la pareja, en su trato mutuo, debe reflejar un **saldo favorable**. Si es negativo, ese hecho significa que hay algunas cuentas que se deben arreglar pues *nada debe quedar pendiente para el día siguiente*.

El “equilibrio ecológico” de la cuenta

El término “equilibrio ecológico” se refiere aquí al **balance** entre lo positivo y lo negativo en el matrimonio. Al igual que ocurre con las distintas especies de seres vivos en un **ecosistema**, el matrimonio requiere de ciertas condiciones mínimas para poder **subsistir** y **crecer**. Una de esas condiciones se refiere a un mínimo de buenas acciones (depósitos) que compensen la acción corrosiva de las malas (los retiros). Un reconocido escritor llama a este componente la “ecología emocional del matrimonio”.¹²

En este punto cabe mencionar uno de los hallazgos más sorprendentes de Gottman y sus asociados. En su opinión, el factor que distingue con más precisión a las parejas felices de las infelices es **la proporción entre los actos positivos y los negativos** de uno hacia el otro. Esa proporción “mágica”, como la llaman ellos, es de **cinco a uno**, es decir, *cada matrimonio, para disfrutar de un sano equilibrio emocional, requiere un mínimo de cinco interacciones positivas por cada una mala*.¹³ ¿Qué hacen específicamente las parejas felizmente casadas para mantener ese equilibrio? Depositán en su cuenta a diario mediante una serie de actitudes o acciones positivas.



Cómo depositar en la cuenta emocional

En opinión de John Gottman y Nan Silver, la lista de "depósitos" puede incluir, entre otras, las siguientes acciones o actitudes:

- **Mostrar interés** en lo que su cónyuge dice o hace.
- Expresar cariño de diversas maneras siempre que están juntos.
- Si no están juntos, tratar de **mantenerse en contacto** por cualquier medio.
- **Mostrar aprecio** por las cosas buenas que el otro hace.
- **Preocuparse** por lo que le sucede al cónyuge.
- **Aceptar** a su pareja tal como es y respetarla.
- Mantener el buen **sentido del humor** y expresarlo por medio de bromas y chistes sanos.
- **Compartir** con el otro lo bueno que les sucede.

- Ser **menos extremistas** al expresar sentimientos como la **ira** o **frustración**.

- **Manifestar quejas o enojo** sin declararse víctimas de *los cuatro jinetes del Apocalipsis*: la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, la actitud evasiva (véalos en la página 54).¹⁴



Un ejemplo sencillo de cómo estas parejas logran mantener el delicado equilibrio entre lo positivo y lo negativo lo provee otro autor, a quien ya citamos al hablar del capital matrimonial. Este caballero estaba involucrado en un proyecto que consumía mucho de su tiempo. El exceso de trabajo ya comenzaba a reflejarse en su condición física, cuando su esposa decidió confrontarlo. En aquel momento él se encontraba frente a su computadora. Entonces su esposa se le acercó y cariñosamente le dijo: "Tienes que reducir tu nivel de trabajo por-

que si te postras en una cama ¡seré yo quien tendrá que cambiarte y asearte!".

Cuenta él que al escuchar estas palabras, no se puso a la defensiva, como es su costumbre. En cambio, lo que su esposa le dijo, y la forma como lo hizo, le transmitieron el siguiente mensaje: "Mi amor, te quiero, y siempre estaré a tu lado para apoyarte, hasta que uno de los dos colapse; pero me preocupa lo mucho que estás trabajando". Ese día, según cuenta Scott Stanley, su esposa hizo un depósito a la cuenta.¹⁵

Las parejas felices tienen "visión doble"

Atesoran su *pasado* y tienen esperanza en su *futuro*:

- Nunca pierden de vista su *historia de amor*: "¿Recuerdas cuando...?"
- A menudo hablan de un *futuro en que se ven juntos*: "Quiero envejecer a tu lado".

"Las parejas felizmente casadas", escriben Judith Wallerstein y Sandra Blakeslee, "atesoran las imágenes de su pasado. La historia de cómo se conocieron y se enamoraron ocupa un lugar digno en su memoria [...]. Precisamente para esto existen los aniversarios: para celebrar nuestra historia y, lógicamente, nuestro futuro".¹⁶



Las infelices "sufren" de obsesión histórica

Solo miran el pasado...

Pero no lo consideran como un tiempo agradable, sino que enfatizan los fracasos y los inconvenientes a los que estuvieron sujetos.

Contemplan un pasado saturado de fracasos, conflictos y frustraciones.

No tienen visión de futuro, porque la sola idea de pasar el resto de su vida hiriéndose uno al otro los aterra.

"En las parejas infelices... estas imágenes [de un pasado digno y agradable], han desaparecido como producto de la ira, o se han transformado en amargos recuerdos de humillación y fracaso. Cuando estas parejas descubrieron que la realidad fue muy diferente de sus expectativas iniciales, se sintieron traicionadas".¹⁷



¿Y cómo está su cuenta?

¿Cómo está en este momento su capital matrimonial? ¿Hay suficientes **reservas** o el saldo ya está **tocando fondo**? Si quisiéramos resumir el contenido central de lo que hemos dicho en el presente capítulo, diríamos que en manos de cada cónyuge hay básicamente **tres** opciones. Cada una puede afectar sensiblemente el movimiento en su cuenta bancaria emocional. Y corresponde a usted, a cada esposo y esposa, decidir cuál opción escogerá.



La cuenta bancaria emocional

Tres opciones

1. **Lo peor: no hacer ninguna transacción.** Esta es la actitud de quienes ya han perdido toda esperanza en su relación. Quizá han llegado a un punto tan bajo en su saldo que prefieren no hacer nada para no empeorar la situación. Sin embargo, esta actitud de "brazos cruzados", de inacción, equivale a una **muerte lenta**.
2. **Un punto intermedio: equilibrar los depósitos con los retiros.** Equivale a compensar una mala acción con una buena. Sin embargo, en el matrimonio esto no funciona. La razón es que el efecto de **una acción negativa supera con creces** el de una acción positiva. La relación conyugal es tan delicada, tan compleja, que para compensar un "retiro" se necesitan por lo menos **cinco** "depósitos".
3. **Aumentar diariamente el capital matrimonial.** Quienes ven en su matrimonio un tesoro valioso no temen invertir en él lo mejor de sus recursos personales. Están comprometidos con su pareja, no por **obligación**, sino por **dedicación**. Ven en el matrimonio, no un contrato, que se puede poner a un lado sin mayores consecuencias, sino un **pacto** que se ha establecido con la bendición de Dios "hasta que la muerte los separe". Invierten en ella por medio de las pequeñas atenciones de cada día.

¿Cuál es tu decisión?



El amor es... compromiso total

*"El verdadero amor es riesgoso, y también costoso,
pero las alternativas son mortales".¹*

JOHN POWELL



Sumario

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

EN EL CAPÍTULO anterior dijimos que el amor es una **decisión**, un acto de la **voluntad**. Ahora estamos listos para añadir un ingrediente más: el amor es también *un compromiso*. ¿Cómo explicar que un hombre ponga a un lado su bienestar personal para dedicar al cuidado fiel de su esposa enferma treinta y cinco años de una vida exitosa en el mundo profesional y a la cual sonreía la fama? La única manera de explicarlo es al entender el matrimonio como un **compromiso**, no solo con *una institución* (el matrimonio), sino especialmente con *una persona* (nuestro cónyuge).

¡Mi esposo ya no me ama!

"¡Mi esposo me acaba de decir que ya no me ama!". La llamada telefónica la hizo Miriam. No era la primera vez que se comunicaba con su hermano Daniel, para hablarle de algún problema con Sam, su esposo. Pero esta vez el tono de voz revelaba, no solo preocupación, sino también dolor.

Al escuchar el mensaje, Daniel se dirigió inmediatamente a la lujosa mansión de su hermana, en Santa Mónica, California. Mientras iba en camino, Daniel tuvo tiempo suficiente para pensar en la singular historia de amor de Sam y Miriam. Una historia que comenzó treinta años atrás con un guión similar a todas las demás, pero que se vio repentinamente alterada cuando Miriam se enfermó de **polio**. A partir de entonces, su vida cambió. Para poder respirar, y aun moverse, Miriam tuvo que depender continuamente de diversos aparatos. ¿Qué esperanzas de sobrevivir podía tener un matrimonio tal? Ella, severamente **limitada** en todos sus movimientos; él, un brillante joven **ejecutivo**, con un promisorio porvenir.

Recordó también los innumerables consejos que familiares y amigos le dieron a Sam: "¿Por qué no te divorcias?" ¿Por qué no la internas en una institución especial donde la cuidarán mejor que tú? "Algo debes hacer para que en lugar de una vida no se destruyan dos".

Al llegar a la mansión, se dirigió al cuarto de Miriam. Allí la cantidad de accesorios hacía que el lugar pareciera una unidad de cuidados intensivos de un hospital.

—¿Cuál es el problema, Miriam?

— Sam me dijo que no me cuida por amor.

Allí estaba Sam, sin decir palabra. ¿Qué había pasado realmente esa mañana? ¿Por qué Miriam estaba tan herida? No pasó mucho tiempo sin que Daniel supiera. Miriam le había preguntado

a Sam por qué durante tantos años había cuidado de ella con tanta devoción. Sin imaginar que su respuesta la molestaría tanto, Sam le dijo que lo había hecho porque era **su deber**. Ahora le tocaba a Daniel explicar a Miriam por qué esa no era razón para preocuparse.

— ¿A qué le temes más en esta vida? —preguntó Daniel a su hermana.

Que Sam se cansé de mí y me recluya en un hospital por el resto de mi vida.

Tendrías razón para estar preocupada —repuso Daniel—, si él te cuidara solo porque **siente** que debe hacerlo. Si de sentimientos se tratara, cualquier día de estos Sam podría **sentir** que ha dejado de amarte.

(pasa a la pág. 174)

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



(viene de la pág. 173)

Pero te cuida porque al casarse contigo asumió el **compromiso** de honrarte y protegerte y eso nada lo puede cambiar.

Daniel Lapin, el autor de este relato, cuenta en su libro *Buried Treasure* (Tesoro escondido),² que hasta el día de la muerte de Miriam, Sam cuidó de ella. Construyó una casa con instalaciones **especiales** para que ella pudiera moverse libremente en su silla de ruedas eléctrica. Mandó a construir un auto especialmente para que ella pudiera entrar y salir sentada en su silla de ruedas. Y nunca se **avergonzó** de ella. Su prestigio como exitoso hombre de negocios nunca le impidió llevarla en sus viajes de negocios y a sus compromisos sociales. Sin lugar a dudas, he aquí alguien que entendió bien sus votos matrimoniales: "¿La amarás... en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad...?"²



Con **la institución** del matrimonio están **comprometidos** los esposos que se mantienen unidos por razones de fuerza mayor. Dieron su palabra y ahora están ahí... tolerándose. De estos matrimonios se puede decir que solo **subsisten**. Tal como dijéramos en el libro *Familias llenas de poder*, "existen porque romper la relación implica un costo (personal, social, emocional, económico) mayor que mantenerla. Un costo que la pareja prefiere evitar por factores de consideración que están de por medio: el daño a los hijos, lo que pensarán los parientes y amigos, los costos de un divorcio, los problemas asociados con la partición de bienes..."³

Por el contrario, con **la persona** están **comprometidos** aquellos que al escoger a su cónyuge, no solo con ello renuncian a todas las demás alternativas; sino que, además, resuelven **cada día promover** la felicidad del ser amado pues saben que es para toda la vida. Como Sam lo ejemplificó con su esposa Miriam, la preocupación es otra: "Dar al otro lo que más necesita, aun cuando yo no esté recibiendo lo que se me prometió".⁴ "Decidir cada día cuidar del **otro**,

y poner sus intereses aun por encima de los míos".⁵ Estar comprometido con una persona es estar **dedicado a su felicidad**, su seguridad y su bienestar, no importa el costo.

Por supuesto, estos **dos tipos** de compromiso no son excluyentes. Quienes creen que Dios estableció el matrimonio, están comprometidos **con la persona** y también **con la institución** que Dios creó.

¿Concretamente cómo se "vive" el compromiso matrimonial? Lo vivimos, en última instancia, tratando a nuestro cónyuge de la misma manera que Dios nos trata.

Los fundamentos del compromiso matrimonial

En opinión de dos reconocidos autores, los esposos Jack y Judy Balswick, la forma como Dios trata a sus hijos representa el modelo ideal para el trato entre los miembros de la familia, especialmente los esposos.⁶ Este trato Dios lo pone de manifiesto a través de **cuatro dimensiones** que, si las aplicamos a nuestros matrimonios, contribuirán enormemente a cimentar el grado de compromiso de nuestra relación.



1. Pacto

Para entender el significado del término *pacto*, hay que comenzar por distinguirlo de la palabra *contrato*. ¿Cuál es la diferencia? *Un contrato*, de acuerdo al diccionario, es un **acuerdo legal** que se celebra entre partes iguales, y que establece lo que cada una debe hacer por la otra.⁷ En otras palabras, la esencia del contrato es que cada uno de los involucrados promete cumplir con su compromiso *si el otro también lo hace*.

El término *pacto*, en cambio, se aplica a la relación que Dios quiere establecer con nosotros sus hijos y se caracteriza por ser un compromiso de amor que *no depende de nosotros para que se cumpla*. Es decir, aunque usted y yo no amemos a Dios, y aunque nuestra conducta a veces no sea la correcta, él siempre nos amará por el solo hecho de que somos sus hijos. Esto es amor **incondicional**.

¿Qué relación tiene esto con su matrimonio y el mío? Respondamos con otra pregunta. ¿Qué clase de relación estableció usted **con su cónyuge** al casarse: un **pacto** o un **contrato**? Si es un pacto, en-



En el matrimonio, así como en la relación con el Todopoderoso, es conveniente establecer que nuestro compromiso responde más a un pacto que a un contrato. La incondicionalidad debiera ser característica esencial del pacto matrimonial: Amar sin exigir que se nos ame.

tonces usted no esperará recibir amor de parte de esa persona para poder brindarle amor. Tampoco exigirá que ella cumpla con un código de conducta para amarla. No. La amará de manera **incondicional**, así como Dios lo ama a usted. Y *al amar incondicionalmente, de esa misma manera usted será amado*.



2. Perdón

He aquí otra diferencia básica entre los contratos y el pacto de amor de Dios con sus hijos. ¿Qué ocurre si en un contrato una de las partes incumple? Sencillamente, se aplican **sanciones** de acuerdo a lo que el mismo contrato establece. Es verdad que en el pacto de amor entre Dios y la humanidad también hay una **normativa**, su santa ley, pero en su maravilloso plan figura la posibilidad del **perdón** para el que ha **errado**.

¿Qué gobierna en nuestros matrimonios: el imperio de la **ley**, o el reinado del **perdón**? El resultado de un ambiente de perdón es que cada uno *perdona las faltas del otro y es asimismo perdonado*.

3. Servicio

Otro elemento distintivo es que nuestro Padre nos rodea de todo lo necesario para que nos desarrollemos plenamente como personas, y para que tengamos “vida en abundancia” (San Juan 10: 10). Él no escatima ningún tipo de recursos con tal que alcancemos el mayor grado posible de desarrollo.

¿Ocurre algo similar en nuestros matrimonios? ¿Estamos utilizando nuestros recursos para **servir** a nuestro cónyuge, de modo que se **desarrolle** hasta el máximo nivel posible? ¿O estamos usando esos recursos más bien para **controlarlo**? ¿O como un simple medio para **satisfacer** nuestras necesidades?

El compromiso del **servicio** significa que cuanto somos y tenemos (influencia, poder, dinero, tiempo, etc.) lo usaremos para que nuestra pareja pueda crecer como persona en todos los aspectos de su vida. Cuando esta realidad se logra en la vida conyugal, entonces *no solo servimos, sino que también somos servidos*.

4. Intimidad

Intimidad aquí equivale a la experiencia de conocer y, a la vez, ser conocidos. Esta experiencia, no es opcional para el individuo. O la tiene, o se pasará la vida desarrollando **mecanismos de defensa** para sobrevivir.⁸

¿Cuál debe ser el modelo a imitar? De nuevo, el **modelo** lo provee el mismo Dios, quien conoce hasta nuestros más profundos **pensamientos** y **emociones**, y también desea que lo conozcamos personalmente, que establezcamos con él una relación de compañerismo íntimo.



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

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

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



El compromiso matrimonial en cuatro dimensiones (según Jack y Judy Balswick)⁹



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

El desafío del compromiso conyugal

Su aniversario de boda estaba a la vuelta de la esquina, y Jorge se sentó a escribir algo que lo **animara** en medio de la **crisis** por la que su matrimonio atravesaba en esos momentos.¹⁰ Después de ocho años de casado, sentía que la llama de la esperanza también estaba a punto de extinguirse. Y este era su segundo matrimonio. ¿Qué podía escribir? A su mente acudían en tropel los recuerdos desagradables de tantas peleas. Para colmo de males, se había quedado sin trabajo. Durante la discusión más reciente su esposa le había pedido que se fuera de la casa. Las cosas no podrían estar peores.

Ahí estaba Jorge, con más preguntas que respuestas, dispuesto a hacer algo por su matrimonio, pero sin saber exactamente qué. Entonces se le ocurrió leer en la Biblia el conocido *capítulo del amor* (1 Corintios 13): “El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso...”. Leyó un versículo tras otro hasta que sus ojos se detuvieron en el número siete: “(El amor) todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”. Y ya no pudo seguir leyendo. Ahí parecía estar la respuesta a sus preguntas y, más que eso, la solución a sus problemas conyugales. Pero, ¿por qué el texto bíblico decía *todo*? **Sufrirlo** todo, **creerlo** todo, **esperarlo** todo...

El mensaje estaba claro, pero su mente era el escenario de una batalla campal. “¿Y si ella me irrespetara?” “¿Y si me mintiera?” “¿Y si me fuera infiel?” “¿Seguiría amándola, a pesar de que hiciera cualquiera de estas cosas?” Desde lo más profundo de su fuero interno Jorge tomó su decisión: “Sí,

seguiría amándola”, resolvió. “Aunque hiciera cualquiera de esas cosas, mantendría firme mi decisión. Nada ni nadie me haría cambiar, ni siquiera mi esposa”.

Cuenta él que ya han pasado once años desde que decidió amar a su esposa de esa manera: **sufriéndolo** todo, **creyéndolo** todo, **esperándolo** todo...



Todo compromiso conyugal implica un desafío. Se trata de una relación que está dispuesta a “sufrirlo todo, a creerlo todo, a esperarlo todo”.



Ahora caminan tomados de la mano, se besan con o sin motivos, y no se despiden uno del otro sin decirse lo mucho que se aman. ¿Dónde estuvo *el secreto*? Jorge mismo lo comparte:

“Hay un secreto disponible para la felicidad de todo matrimonio. La fórmula todavía es un misterio para mí, pero lo que sé es que requiere un **compromiso**, total e irreversible, de *mantener firme la decisión de amar*, con todo lo que eso implica. Y hay una buena razón para asumir esta clase de compromiso. Si uno lee en Primera de Corintios 13 el texto que sigue al versículo siete, encontrará que *el amor nunca deja de ser*”.¹¹

Un compromiso total e irreversible es la fórmula ideal para mantener la salud de una relación matrimonial. Recordemos que el amor verdadero, el que viene de lo alto, “nunca deja de ser”.



El verdadero amor es... compromiso total

“El amor es paciente, es bondadoso.

El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.

El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad.

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

El amor jamás se extingue...”

1 Corintios 13: 4-8, NVI

Al acercarnos al final de estas líneas hemos recorrido un buen trecho, pero ¿se ha dado cuenta de que hemos llegado al mismo punto desde donde partimos? Hicimos varias escalas, y en cada una de ellas aprendimos algo nuevo. Ahora, al llegar a esta última parada, tropezamos con la misma gran verdad: *nuestro matrimonio será tan bueno o tan malo, tan feliz o tan desdichado, como nosotros decidamos que sea.*

¿El hombre ideal? ¿La mujer ideal? ¿El matrimonio ideal?

No existe tal cosa. Si usted cree que Dios existe y que además dirige su vida, ¿por qué no pensar que intervino en la selección de su cónyuge? Es cierto que él o ella puede estar lleno de imperfecciones, pero usted también lo está.

¿Cuál es, entonces, el **desafío**? Es enterrar los sueños y las fantasías que se están **atravesando** en el camino de su felicidad; el desafío de no seguir esperando que su cón-

yuge lo ame, y empezar usted a amarlo; el desafío de dejar de buscar defectos, y empezar a buscar **virtudes**. ¡Y cuán difícil es vivir ese amor que lo sufre *todo*, lo cree *todo*, lo espera *todo*, lo soporta *todo*! Es costoso y, además, es riesgoso. Porque al amar de esta manera se corre el riesgo de darlo todo, sin recibir a cambio. ¿Vale entonces la pena correr el riesgo? Claro que sí, porque, como lo expresa Ravi Zacharias, es muriendo a nuestro egoísmo como podemos esperar que en nuestro matrimonio se produzca una resurrección.

