

El matrimonio feliz da trabajo

Un hombre caminaba por una playa cuando tropezó con una vieja lámpara. La levantó del suelo, la frotó y de adentro salió un genio que amablemente expresó:

- *Gracias por liberarme de la lámpara. Pídeme lo que quieras y yo te lo daré.*

El hombre pensó durante unos minutos y finalmente dijo:

- *Siempre he querido ir a Hawái, pero tengo miedo a los aviones y me mareo demasiado en los barcos. **¿Podrías construirme una autopista desde mi casa a Hawái?***

- *¡Eso es imposible! Piensa en la logística. No hay pilotes suficientemente largos como para llegar hasta allá. Piensa en la cantidad de acero y concreto que harían falta, y en las imposibilidades de la ingeniería para dicho propósito. Pide otra cosa, dijo riéndose el genio.*

El hombre pensó y finalmente respondió:

- ***Mi esposa cree que soy insensible.** Ayúdame a entender a las mujeres. ¿Por qué lloran cuando están felices? ¿Por qué lo hacen cuando se enojan? ¿Por qué cambian de humor sin razón aparente? Ayúdame a entender a las mujeres.*

Entonces el genio miró al hombre y preguntó:

- *¿La autopista a Hawái sería de uno o dos carriles?*

Una encuesta reveló que más de la mitad de las parejas que se casan terminan divorciadas. Pareciera que el “amor” o la promesa hecha en el altar de vivir juntos para siempre no fuera suficiente para mantenerlos unidos. ¿Qué está pasando? ¿Por qué fracasan tantos matrimonios?

Existen muchísimos motivos que podrían alegarse como causales de una ruptura; sin embargo, creemos que la mayoría de las separaciones obedecen a la falta de conocimiento. Hombres y mujeres se embarcan en una aventura llamada matrimonio sin conocerse lo suficiente y sin haber adquirido las habilidades necesarias para resolver los conflictos que, sin lugar a dudas, surgirán en la convivencia.

Los matrimonios felices dan trabajo. No son una mera casualidad. No se desarrollan espontáneamente. Requieren esfuerzo, compromiso y ardua labor. Si no trabajas en tu matrimonio, éste se irá a pique. Queremos ayudarte a evitar los errores que podrían comprometer tu relación matrimonial.

He aquí algunos consejos que debes tener en cuenta si quieres vivir felizmente casado:

1. Asegúrate de cultivar el verdadero amor.

¿Cómo te das cuenta si vas por el camino correcto?

Pregúntate: ¿Extraño a mi cónyuge? ¿Pienso en mi pareja cuando no estoy con ella?

Al ponerme de novio con Silvita no dejaba de pensar en ella (escribe José Luis). Me levantaba cada mañana con ese único pensamiento. Caminaba al trabajo con su imagen en mi mente. Ella era el centro de mi atención. Estaba enajenado del mundo; solo veía luces de colores. Recordaba su mirada, sus ojos, su simpatía, su conversación. Estaba profundamente enamorado. De camino a la fábrica o a la facultad, en mis horas de estudios o simplemente en los momentos de descanso no podía quitarla de mi mente ni quería hacerlo. Y, lo más grandioso es que hasta hoy sigue siendo así.

Pregúntate: ¿Deseo pasar tiempo con mi pareja?

Uno quiere pasar tiempo con la persona que ama porque el amor atrae, mientras que el odio separa.

Debido al trabajo y al estudio solo nos podíamos ver dos veces a la semana: el miércoles a la tarde, a la salida de la facultad y el domingo en el templo. ¡Imagínate! Esperaba ansioso que llegaran esos días. Aunque se decretara feriado nacional o el mundo se detuviera, yo estaba a la hora de mi cita. Disfrutaba estar con Silvita, pasear de la mano, tomar un helado o, simplemente, mirar vidrieras.

Pregúntate: ¿Quiero agradecerla?

Servir a la persona que amas es un placer. Yo quería hacer que Silvita se sintiera una reina. La cortejaba, trataba de cumplir sus deseos y hacer realidad sus sueños. Rosas amarillas, bombones de frutas y cuántas otras cosas me pidiera no eran para mí sacrificio, tampoco una obligación, sencillamente, un placer.

Una nota final. Los hombres son diferentes a las mujeres en expresar amor. El hombre que ama se siente orgulloso de la mujer que tiene a su lado y la presenta a cuantas personas pueda. “Si te ama está dispuesto a decirlo a todo el mundo. “Mira, te presento a mi mujer”, “la madre de mis hijos”, “mi novia”. En otras palabras, tendrás un título, un título que va más allá del “te presento a mi amiga”, o “te presento a...” (pon tu nombre en el espacio en blanco). Esto es porque un hombre que te ha colocado en el lugar más especial de su corazón, el hombre que siente algo real por ti, te dará un título. Ese título es su forma de hacer saber a quienes están cerca de él cuán orgulloso está de salir contigo y de que tiene planes para ti. Se ve a sí mismo en una relación a largo plazo, comprometido y se lo declara a todo el que pueda oírlo porque va en serio. Si te presenta como su amiga o por tu nombre, no tengas dudas: eso es lo que eres para él y nada más”.¹²

2. Desaprende las cosas malas y aprende las cosas buenas.

En términos económicos, la mayoría de las parejas comienzan la aventura del matrimonio con poco. Sin embargo, cada uno de ellos trae una enorme mochila de cosas no materiales. Cosas buenas y cosas malas. El contenido de ese equipaje se deja ver en breve, apenas la convivencia comienza. La forma en la que los criaron, las viejas experiencias, miedos, traumas, inseguridades, expectativas que cada uno proyecta sobre la pareja y muchas otras cosas pueden condicionar la actual relación. “Por eso, quien todavía se está preparando para casarse debe actuar como un guardia de seguridad de aeropuerto. “¡Abra la maleta, quiero ver lo que lleva dentro!”. Hemos escuchado a muchos enamorados decir: “Tu pasado no me interesa, yo solo quiero saber de nosotros de aquí en adelante”. Por supuesto que suena muy romántico, pero esa actitud no impedirá que ambos introduzcan el pasado en la relación presente. Tu pasado forma parte de tu vida, es imposible librarse de él. Pero sí es posible aprender a lidiar con él, sea lo que sea”, Renato y Cristiane Cardoso.

Una de las cosas negativas que Silvita siempre me regañó fue la forma desalineada de vestirme. No prestaba demasiada atención a la ropa y era pésimo en combinar las prendas. La única plancha que conocía en mi casa paterna era la silla en la que mi mamá se sentaba. Una vez lavada y secada la ropa, se doblaba y se colocaba en la silla, luego ella se sentaba durante un largo rato y, ¡ya estaba lista para ponérsela! Desaprender ese hábito en la forma de vestirme y aprender uno nuevo me llevó tiempo.

Esto podría parecer una tontería en comparación con cosas más graves. Por ejemplo, la falta de equilibrio entre el trabajo y la familia o arrastrar vicios en la comunicación, como manipular con la indiferencia: algo les disgustó y 'castigan' con el silencio. Ese 'tratamiento del silencio' puede durar días e incluso semanas. Y ni que hablar de aquellos cónyuges que mantienen relaciones amistosas cercanas con otras personas poniendo en serio riesgo el matrimonio. “Ninguna amistad es más valiosa que el matrimonio. En lugar de mantener amistades íntimas con el sexo opuesto, aprende a hacer de tu pareja tu mejor amigo”.¹³

Es muy probable que en todos estos casos se estén repitiendo errores de los padres. Por todo lo dicho, si traes en tu mochila cosas que atentan contra tu relación actual, ¡desprográmate! Identifica los malos hábitos y elimínalos de tu comportamiento. Desarrolla un nuevo patrón de conducta que honre tu relación presente. Eso puede ser muy doloroso, difícil y trabajoso pero es imprescindible para la felicidad de tu relación matrimonial.

3. Aprende a resolver los conflictos.

La persona que dice que en su matrimonio nunca existió un desacuerdo, miente.

Una pareja fue entrevistada en un programa de televisión porque llevaban casados 50 años y nunca se habían peleado. El periodista, lleno de curiosidad, preguntó a la mujer: “¿Es verdad que ustedes nunca han discutido?”. “Sí, es verdad”, respondió la mujer. “¿Y cómo fue posible?”. “Bien, cuando nos casamos mi marido tenía una yegua que apreciaba muchísimo. Era la criatura que más quería en la vida. El día de nuestra boda, fuimos de luna de miel en el carro tirado por la yegua. Luego de algunos metros, la yegua tropezó. Mi marido, bajo del carro y le dijo a la yegua: “uno”. Cien metros más adelante, la yegua volvió a tropezar. Mi marido bajó nuevamente del carro, miró al animal y le dijo: “dos”. La tercera vez que tropezó, sacó su pistola y le pegó cinco tiros al pobre animal. Yo, totalmente sorprendida, le recriminé: “¿Por qué has hecho semejante cosa?”. Mi marido me miró y me dijo: “uno”.

Los conflictos son inevitables. Toda relación tiene tiempos difíciles. Una de las lecciones más importantes es aprender a solucionar los problemas y canalizar las diferencias de manera positiva. Para ello no eludas, ignores o pospongas la resolución de tus problemas. Un gran error que cometen los matrimonios es creer que aplazar la discusión resolverá el problema. **Los matrimonios de éxito no huyen de los problemas, los enfrentan.** El mejor tiempo para resolver los conflictos es inmediatamente.

John Gray, en su popular libro *Los Hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, dice que existen algunas actitudes que deben evitarse para no salir lastimados:

- **Pelear.** Hay personas que se colocan inmediata-mente en una actitud ofensiva. Su lema es: “la mejor defensa es un buen ataque”. Golpean con la culpa, la crítica y el juicio haciendo que su pareja parezca estar equivocada. Tienden a gritar y expresar mucha ira. Su motivo interior es intimidar a su pareja para que los ame y apoye. Su pareja retrocede; ellos suponen que han ganado pero en realidad han perdido. La intimidación en una relación siempre debilita la confianza. Conseguir por la fuerza lo que uno quiere, haciendo que los otros parezcan estar equivocados es una manera segura de hacer fracasar una relación.

- **Esconderse.** Generalmente esta actitud es muy masculina. A fin de evitar la confrontación, los hombres se retiran a sus “cuevas” y no salen. Han iniciado la guerra fría. Se niegan a hablar y nada se resuelve. Este comportamiento pasivo-agresivo no equivale a tomarse un tiempo y luego regresar para hablar y resolver las cosas en forma más afectuosa, sino que es la forma más frecuente de herir en forma indirecta, lastimando lentamente al privarles a sus esposas del amor que merecen.

- **Simular.** Esta actitud se observa en las mujeres. A fin de no ser lastimadas en una confrontación, simulan que no existen problemas. Sonríen y fingen estar muy felices y contentas con todo. Sin embargo, con el tiempo, estas mujeres desarrollan un feroz resentimiento; siempre dan pero no reciben lo que necesitan por parte de sus parejas. Este sentimiento bloquea la expresión natural del amor y aunque logren

engañarse a sí mismas por un tiempo y creer que todo es perfecto, saben que en realidad no lo es. Sacrifican sus deseos, sentimientos y necesidades a fin de evitar el conflicto; pero con el paso de los meses o años, todos los dolores disimulados de algún modo se manifestarán.

- **Renunciar.** Esta actitud también suele presentarse en la mujer. En lugar de discutir, renuncian. Asumen la culpa y la responsabilidad por cualquier cosa que perturbe a su pareja. En el corto plazo parecen tener una relación muy afectuosa y solidaria, pero terminan perdiéndose a ellas mismas.¹⁴

Cada conflicto es una oportunidad para crecer y madurar. Los esposos deben adquirir las habilidades para manejar las desavenencias con pericia y sabiduría. De todos los consejos que podríamos darte para resolver tus desacuerdos de manera positiva, solamente uno es de vital importancia: **confronta el problema y no a tu cónyuge**. Resolver problemas no es resolver personas. El matrimonio no es un reformatorio. Las personas no cambian a menos que ellas mismas lo quieran. Cuando discutas no trates de cambiar “al otro” sino de resolver el conflicto. No señales las fallas de tu pareja. No descalifiques ni insultes. A nadie le gusta eso. Por otra parte, ya tienes suficientes conflictos externos que atentan contra tu matrimonio como para agregarle otro interno. No es de sabios proceder de ese modo. No necesitan ser enemigos el uno del otro. Los enemigos son los problemas que los dos están enfrentando.

¿Has hecho comentarios irónicos o sarcásticos hacia tu pareja? ¿Tienes la costumbre de “hacer ajustes de cuentas” recordando las cosas negativas del pasado?

¿Cómo manejas los conflictos en tu matrimonio? ¿Te da resultado? ¿Qué áreas son la fuente de los más grandes desacuerdos? ¿Es la forma de administrar el dinero? ¿Será acaso la disciplina con tus hijos? ¿La sexualidad? ¿Los parientes políticos?

¡Muchos matrimonios serían mejores si el marido y la mujer comprendieran que ambos están del mismo lado!

12. HARVEY, S. *Actúa como Dama pero piensa como hombre*. Editorial Aguilar. México. 2012.

13. CARDOSO, R y C. *Matrimonio Blindado. Su matrimonio a prueba de divorcio*. Editorial Planeta. Bs As. 2013.

14. GRAY, J. *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Editorial Océano. New York. EEUU. 1992.

Capítulo 5 del libro **Que tu matrimonio no se arrugue**