

DIALOGOS PARA MATRIMONIOS

2

José Young

© **Ediciones Crecimiento Cristiano**

Córdoba 419

5903 Villa Nueva, Pcia. Córdoba

Argentina

Tel: +54 (353) 491-2450

Cel/Whatsapp: +54(353) 481-0724

E-mail: oficina@edicionescc.com

Catálogo completo: www.edicionescc.com

Ediciones Crecimiento Cristiano es una Asociación Civil sin fines de lucro dedicada a la enseñanza del mensaje evangélico por medio de la literatura.

Primera edición: Enero de 1998

Reimpresión: 2007

Diseño de Tapa: Ana Ruth Santacruz

ISBN-10: 950-9596-65-5

ISBN-13: 978-950-9596-65-8

Queda hecho el depósito que prevé
la ley 11.723

Prohibida la reproducción total o parcial de este cuaderno sin previa autorización escrita de los editores.

Impreso en los talleres de Ediciones Crecimiento Cristiano,

IMPRESO EN ARGENTINA

VM4

INTRODUCCIÓN

Este es el segundo cuaderno sobre el tema del matrimonio, además está decir entonces que usted ya ha estudiado el primero. Varias lecciones se basan en el cuaderno anterior.

También tenemos la gran esperanza de que la experiencia de estudiar el primer cuaderno haya cambiado de alguna manera su relación matrimonial. Puede ser que los progresos sean pequeños todavía, pero representan pasos indispensables en el proceso que lleva a su vida matrimonial hacia la madurez.

En este cuaderno vamos a enfrentar algunos de los temas espinosos de la relación matrimonial, como por ejemplo, la "incompatibilidad" y la separación. Recomendamos de nuevo, como lo hicimos en el primer cuaderno, que el grupo busque un pastor o consejero que los pueda acompañar si surgen problemas.

Que el Señor los guíe a un diálogo rico y provechoso a través de estos estudios.

Lista de temas

1	La comunicación (2)	4
2	Edificándonos	12
3	La "incompatibilidad"	18
4	La separación.	24
5	El sexo	29
6	El dinero	35
7	El camino estrecho.	41
8	La palabra final	50
	Como utilizar este cuaderno	53

I - LA COMUNICACIÓN (2)

Para preparar estos dos cuadernos sobre el matrimonio, juntamos una colección de más de 20 libros y estudios relacionados con el tema. Todos están de acuerdo en esto: el aspecto clave de la relación matrimonial es la comunicación. La falta de comunicación es la causa de la mayoría de los problemas de pareja, y la solución normalmente comienza con establecer buenas normas de comunicación.

Por un lado, siempre estamos comunicando, más allá de lo que decimos. El tono de la voz, la forma de responder o *no* responder, los ojos, la boca, la ironía, todas estas cosas pueden respaldar o contradecir nuestras palabras.

Un ejemplo sencillo. Una esposa pregunta a su esposo "¿Es cierto que me amas?". El, sin apartar los ojos del partido que está mirando en la T.V., responde, "Por supuesto, te amo".

1/ ¿Cómo interpreta usted esta escena?

2/ Haga una lista de por lo menos cinco maneras por las cuales comunicamos lo que sentimos, sin utilizar palabras.

Un análisis de las formas de expresión dio este resultado:

El 7 por ciento de la comunicación viene de las palabras que decimos.

El 38 por ciento del tono de la voz y sus inflexiones.

El 55 por ciento de la expresión de la cara, los gestos, etc.

Es decir, mi lenguaje "silencioso" habla más fuertemente que mis palabras. Y normalmente cuando mis palabras dicen una cosa, y el lenguaje "silencioso" dice otra, la persona con quien hablo no responde a lo que digo, sino a mi lenguaje silencioso.

Otro ejemplo. El esposo regresa a su hogar y pregunta a su esposa: "¿Cómo te fue hoy?" Ella responde "Bien", pero obviamente está muy preocupada por algo. Ella está jugando ese juego muy popular de "Es mejor fingir que todo está bien para no tener que revelar lo que realmente siento." Pero ella sabe que no es cierto, y su esposo también lo sabe. El puede interpretar su actitud de varias maneras, y responder de acuerdo a cómo lo entiende, pero sin saber lo que siente su esposa, es muy probable que su reacción empeore la situación.

Casi todos jugamos a ese juego. En ciertas situaciones, en vez de decir la verdad, decimos "estoy bien" para esconder nuestro desánimo, bronca, etc.

3/ ¿Usted a veces hace lo mismo? ¿En qué situaciones tiende a jugar a "Todo está bien"?

Tal vez el juego es aceptable en ciertas situaciones sociales, pero en el hogar (y decimos que también en la iglesia) hace daño. Regresemos a las dos reglas básicas de una buena relación: *Escuchar* atentamente lo que el otro expresa, y *comunicar* con honestidad lo que somos y sentimos. Veamos las dos.

Escuchar

Escuchar es un arte. Es algo que necesitamos cultivar. Es común observar a un grupo que conversa, donde varios hablan a la vez, y nadie escucha a nadie.

El Dr. Paul Tournier lo dijo de esta manera:

"Cada uno habla principalmente para expresar sus propias ideas, para justificarse, para exaltarse a sí mismo y acusar a otros. Muy pocas veces conversamos con un deseo verdadero de comprender al otro... Para realmente comprender, necesitamos escuchar, no responder. Necesitamos escuchar durante todo el tiempo que sea necesario, y con atención. Para ayudar a una persona a abrir su corazón necesitamos darle tiempo, preguntando a veces con mucho cuidado con el propósito de ayudarlo a explicar mejor lo que experimenta". (Nota 1)

Se complica el tema cuando nos damos cuenta de que siempre escuchamos con un "filtro" presente. No podemos tomar por sentado que la respuesta de la otra persona siempre esté de acuerdo con la comunicación. Una persona responde en base a lo que escucha, pero a menudo lo que se escucha no es igual a lo que se dice. Una manera de diagramar el proceso es ésta:



En un sentido, oímos lo que queremos oír. Como dijo Swihart en el libro que recomendamos en el primer cuaderno ("Maneras

de decir te quiero"), hay diferentes "lenguajes" del amor y es muy probable que un miembro de la pareja no escuche el lenguaje del otro.

Sugerimos cuatro pautas acerca de cómo escuchar.

Primero, no juzgue demasiado rápidamente lo que su cónyuge dice. Es posible que lo que él o ella intenta decir, no es lo que usted entiende. Aun puede ser que diga una mentira, o algo muy egocéntrico, pero una reacción demasiado pronta de su parte puede cortar toda posibilidad de comunicación. Cuando llega el momento para juzgar, lo deben hacer juntos en colaboración, no en competición.

Segundo, trate de ser sensible a sus propios sentimientos. ¿Algo que su cónyuge dice le da bronca? ¿Por qué? ¿Por qué le cuesta controlarse en esa situación? Si entiende su propio estado emocional y reacciones, será más fácil escuchar.

Tercero, una manera de asegurarse que entiende lo que su cónyuge dice es repetirle lo mismo. "¿Dijiste que siempre te sientes de tal manera cuando yo...?"

Cuarto, otra manera es preguntar, tratando de entender el pensamiento y los sentimientos de su cónyuge. Una pregunta demuestra interés, y ese interés ayuda a la otra persona a abrirse.

4/ ¿Se da cuenta de situaciones en las que usted tiende a reaccionar en vez de escuchar? ¿Cuáles? ¿Sabe por qué le cuesta escuchar?

Abrirse

Muchas veces el problema en la comunicación es que una de las dos personas no está en contacto con sí mismo. Cuando usted se siente contento, o deprimido, o enojado, ¿sabe por qué? ¿Ha podido examinarse para ver cuáles son los factores que con-

trolan su estado de ánimo? ¿Sabe lo que le gusta, o no le gusta? Hay personas que por muchas razones han suprimido o ignorado sus propios estados emocionales y ya no pueden abrirse y expresar lo que son a otros.

Por supuesto, el abrirse es peligroso. Si intentamos explicar lo que somos y sentimos a nuestro cónyuge, sin defendernos, quedamos vulnerables. Puede ser que éste no responda de la misma manera, sino que nos ataque, o se burle de nosotros. Si usted está estudiando este cuaderno con su cónyuge, entonces hay menos peligro porque los dos parten de la misma base.

Pero habrá casos en las que uno de los dos directamente no se abre, donde no hay comunicación a nivel íntimo. Frente a esta situación no hay respuestas fáciles. A veces un pastor o un consejero capacitado puede ayudar, pero solamente en la medida en que los *dos* miembros de la pareja busquen ayuda. En las lecciones siguientes, y especialmente en la 4, pensaremos en situaciones en las que uno de los dos miembros de la pareja impone barreras en la relación y aparentemente, no hay soluciones.

Las Escrituras hablan mucho sobre el tema de la comunicación. Santiago, por ejemplo, plantea algunos de los problemas creados por el mal uso de la lengua. El capítulo 4 de Efesios, por otro lado, nos da varias pautas positivas y prácticas.

5/ En base a Efesios 4:15, 25, 26, 27, 29 y 31, indique un mínimo de tres principios que podemos aplicar a la comunicación en el hogar.

1/

2/

3/

Seguimos repitiendo que la persona clave para lograr un cambio en su hogar es usted. No vale la pena invertir sus esfuerzos en cambiar a su cónyuge... no dará resultado. Pero si es usted quien quiere cambiar, hay posibilidades que ese cambio tenga un efecto positivo en su cónyuge.

Ahora, en el área de la comunicación, tenemos por lo menos tres maneras efectivas de cortarla cuando nos sentimos amenazados. La *primera* es la reacción agresiva. Nuestro cónyuge sugiere que tenemos alguna falta, o que hemos errado, y el resultado es una explosión. Puede ser que tenga razón o no, pero la reacción explosiva dice que *algo* está mal en nosotros. Por alguna razón nos defendemos, en vez de intentar comprender el problema y resolverlo.

La *segunda* defensa que las esposas a menudo emplean son las lágrimas. El esposo pronto aprende que si toca ciertos temas en su comunicación, su esposa comienza a llorar, y de ahí en adelante se corta todo.

En realidad, la mujer tiende a ser más expresiva que el hombre, y él no debe despreciar las lágrimas como debilidad... al contrario, la mujer que no llora difícilmente expresa cariño y amor.

La *tercera* defensa es el silencio. Tal vez parezca más "espiritual" que el enojo, pero es igualmente dañino. En vez de buscar maneras de comprendernos, de resolver tensiones, nos escapamos en una completa incomunicación.

6/ Piense primero en usted mismo.

a/ ¿Cuál es su manera normal de reaccionar cuando hay tensiones o conflictos en el hogar? ¿Es una de éstas, u otra?

b/ ¿Su manera de reaccionar favorece la comunicación, o no?
¿Por qué?

7/ En cuanto a su cónyuge:

a/ ¿Cuál es su manera normal de reaccionar?

b/ ¿Esa reacción es positiva o negativa para la comunicación?

8/ Piense en por lo menos dos maneras prácticas de mejorar la comunicación íntima con su cónyuge.

Terminamos con unas sugerencias:

Escoger bien el momento apropiado para conversar sobre un problema. Normalmente *no* conviene en una hora avanzada y cuando los dos están cansados. Debe ser un momento en el que no haya otras distracciones, y puedan ver el problema con tranquilidad.

Decir la verdad con amor (Efesios 4:15). Sin agresividad, sin acusaciones ocultas, sin amargura. Esté seguro de que la verdad que desea comunicar está bien equilibrada con el amor.

Dejar tiempo para una reacción. Probablemente usted ha pensado mucho sobre el problema y qué iba a decir. Pero también es posible que haya tomado a su cónyuge por sorpresa, y necesita tiempo para poner sus pensamientos en orden y poder responder correctamente. Puede ser que su cónyuge responda con una "explosión", pero en vez de defenderse, déle tiempo para reflexionar. A lo mejor el/ella nunca admita que usted tenga razón, pero también existe la posibilidad de que cambie.

Encomendar el problema a Dios. Una vez que haya comunicado la situación a su cónyuge, no hay nada más que pueda hacer. De ahí en adelante hay que confiar en que Dios va a ayudar a su cónyuge a cambiar o a usted a soportar la situación.

(Nota 1 - Paul Tournier, "To Understand One Another", John Knox Press, p. 40.)