

5 IDEAS PARA FORTALECER TU MATRIMONIO

*... en medio
de las crisis
inesperadas*

Gary Chapman



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

This book was first published in the United States by Northfield Publishing with the title *5 Simple Ways to Strengthen Your Marriage*, copyright © 2020 by Gary D. Chapman. Translated by permission. All rights reserved.

The 5 Love Languages is a registered trademark of the Moody Bible Institute of Chicago in the United States and other jurisdictions.

Publicado originalmente en los Estados Unidos por Northfield Publishing con el título *5 Simple Ways to Strengthen Your Marriage*, copyright © 2020 por Gary D. Chapman. Traducido con permiso. Todos los derechos reservados.

“The 5 Love Languages” es una marca registrada de Moody Bible Institute of Chicago en los Estados Unidos de América y en otras jurisdicciones.

Edición en castellano: *5 ideas para fortalecer tu matrimonio en medio de las crisis inesperadas* © 2020 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Nohra Bernal

Ilustración de la pareja, copyright © 2018 por CSA-Printstock/iStock (1003475380). Todos los derechos reservados.

Algunas historias son ficticias o combinan varias historias, y en otras se han cambiado detalles para proteger la privacidad de las personas involucradas.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ

2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5964-1 (rústica)

ISBN 978-0-8254-6717-2 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-7537-5 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

CONTENIDO

Introducción	7
1. Declaren una tregua de bombas verbales	13
2. Derriben muros emocionales	27
3. Descubran y hablen el lenguaje del amor de cada uno	41
4. Aprendan el valor del trabajo en equipo	61
5. Tengan un “tiempo diario para sentarse y escuchar”	77
Epílogo	91

INTRODUCCIÓN

Hay quienes afirman que todos estamos en el mismo barco enfrentando los mares agitados del COVID-19 o de cualquier otra crisis inesperada que nos obliga a confinarnos. Eso no es cierto. Cada familia está en su propio barco. Algunos tienen niños pequeños en su barco. Otros tienen estudiantes universitarios que han regresado a su barco. Para muchos, solo eres tú y tu pareja. Tal vez ambos están saludables, o uno (o ambos) está enfermo. Puede que trabajen desde casa, o que ya no tengan trabajo. No, no estamos en el mismo barco. Sin embargo, para todos nosotros las dinámicas de la vida son muy diferentes de lo que eran antes de la tormenta.

Hay quienes dicen que las tasas de divorcio se aumentan

después de periodos de “confinarse en casa” obligatoriamente. Los reportes indican que eso fue precisamente lo que sucedió en China cuando se suspendió la cuarentena después del primer brote de COVID-19. Debo aclarar que las cuarentenas no son la causa de los divorcios, sino las personas. Si la relación matrimonial estaba fracturada antes de la crisis, el hecho de estar confinados juntos simplemente revela lo que ya era una realidad. Si el matrimonio ya era saludable, la pareja puede incluso florecer durante el encierro.

Este libro está dirigido a todas las parejas casadas, sean o no saludables. Su matrimonio puede ser mejor. Las relaciones matrimoniales no son estáticas. Pueden mejorar o empeorar con el día a día. ¿Cambian nuestro ambiente las crisis como la pandemia de COVID-19? ¡Por supuesto que sí! Para muchos, estas situaciones crean presiones económicas, lo cual genera ansiedad. Si la pareja tiene hijos y se declara un periodo de confinamiento, estos estarán “siempre” en casa, las veinticuatro horas del día y los siete días de la semana. Muchos padres me han dicho que aprecian mucho más a los maestros desde que las escuelas tuvieron que cerrar durante un tiempo. Nuestras rutinas diarias cambian, y esto genera estrés. Sin embargo, ninguno de estos factores determina un matrimonio, ni para bien ni para mal.

Los seres humanos tenemos una capacidad de adaptación extraordinaria. Podemos elegir nuestras actitudes y comportamientos. No elegimos nuestras emociones. Podemos sentirnos frustrados, enojados, decepcionados y solos, o felices, emocionados, amados y seguros. Aunque las emociones suelen afectarnos, no tienen que controlar nuestro comportamiento. Nuestra sociedad ha exaltado las emociones como la estrella que guía nuestra vida. Quizá oigas quienes dicen: “Tengo que ser fiel a mis emociones” o “Tengo que escuchar lo que me dice mi corazón”. Y, basados en sus emociones, toman sus decisiones. Si sus emociones son negativas, con frecuencia estas decisiones tienen efectos perjudiciales en su matrimonio y los hijos. No me malentiendas; las emociones son una parte importante de nuestra humanidad, pero no deben controlar nuestro comportamiento.

En tiempos de crisis, necesitamos redescubrir el poder de nuestra actitud y de nuestro comportamiento. Es mucho más probable llegar a decisiones sabias cuando elegimos tener una actitud positiva. Nuestra actitud es lo que elegimos creer. Una actitud negativa dice:

“Nuestro matrimonio nunca puede mejorar”.

“Las personas no pueden cambiar”.

“Esta crisis va a destruirnos”.

Todas esas actitudes son mitos que nacen de nuestras emociones negativas. Una actitud positiva dice:

“Estos son tiempos difíciles, pero vamos a superarlos”.

“Vamos a usar esta crisis para fortalecer nuestro matrimonio”.

“Necesitamos cambiar algunas cosas, y yo seré el primero en cambiar”.

“Elijo aprovechar este tiempo como una oportunidad para enriquecer nuestro matrimonio y las vidas de nuestros hijos”.

Lo que me propongo con este breve libro es ofrecerles cinco ideas que pueden mejorar su matrimonio y cultivar un ambiente más propicio para criar a los hijos. Si tienen hijos, no hay mejor regalo que darles un ejemplo de una madre y un padre que disfrutan de una relación amorosa, atenta y solidaria. Yo creo que ustedes pueden tener esa clase de matrimonio. Ya sea que tengan un matrimonio saludable o un matrimonio con luchas, puede mejorar en medio de las crisis.



Es mucho más probable llegar a decisiones sabias cuando elegimos tener una actitud positiva.

Las sugerencias que voy a presentar son el resultado de cuarenta años en los que he aconsejado a parejas. He visto matrimonios salvarse mediante la aplicación de estas sencillas prácticas, y he visto buenos matrimonios convertirse en matrimonios excelentes gracias al aprendizaje de estas habilidades. Los breves capítulos siguientes les proporcionan cinco estrategias que pueden mejorar su matrimonio. Lo ideal es que ambos puedan leer un capítulo y a continuación intercambien ideas acerca de cómo poner en práctica el material en su matrimonio. Soy plenamente consciente de que no puedes obligar a tu pareja a leer y comentar contigo la lectura. Pero si ambos leen y deciden practicar lo que leen, el matrimonio se proyectará hacia una dirección positiva. Puedo pronosticar que empezarás a ver cambios en el comportamiento de tu cónyuge a medida que tu cónyuge observe los cambios que están sucediendo en ti. A todos nos afecta la manera en que nos tratan los demás. No subestimes el poder de una influencia positiva.

CAPÍTULO 1

DECLAREN UNA TREGUA DE BOMBAS VERBALES



El viejo dicho: “Los palos y las piedras pueden romper mis huesos, pero las palabras nunca me harán daño”, es completamente falso. Las palabras tienen un gran poder para herir. La verdad se encuentra en un antiguo proverbio hebreo: “En la lengua hay poder de vida y muerte”.¹ Con tus palabras puedes matar tu relación o darle vida. Todo lo que decimos es una bomba o un bálsamo. Las bombas destruyen. El bálsamo es un aceite aromático o unguento que reconforta y sana. Las palabras ásperas, crueles y condenatorias son como bombas que explotan en el corazón de quien las recibe. Las palabras amables, amorosas y edificantes son como un unguento que sana el corazón de quien las recibe.

Lamentablemente, hay momentos en los que todos lanzamos bombas a nuestro cónyuge. A menudo, esas palabras se pronuncian con enojo. Decimos cosas como: “No puedo contar contigo para nada”; “Eres igual a tu padre/madre: totalmente irresponsable”; “¿Vas a dejar a un lado el portátil para escucharme?”; “Cuando salgas a caminar llévate

1. Proverbios 18:21a (NVI).

a Juan. A él le gusta salir y para mí será un alivio”; “Creo que nunca me tocarías si no fuera porque yo tomo la iniciativa”; “Tú sabes que no me gusta el salmón, ¿por qué lo preparaste?”; “Me enloquecen tus juegos de vídeo todo el día”. Podría seguir la lista, pero ya entiendes de qué hablo.



Con tus palabras puedes matar tu relación o darle vida. Todo lo que decimos es una bomba o un bálsamo.

Estas bombas verbales son producto del enojo. El enojo es una emoción que sentimos cuando creemos que hemos sido tratados de manera injusta. Con frecuencia, nuestro enojo es legítimo, porque hemos sido agraviados. Esa clase de enojo debe llevarnos a confrontar en amor a nuestro cónyuge y buscar la reconciliación. (Hablaemos acerca de esto en el capítulo 2). Sin embargo, gran parte de nuestro enojo es distorsionado. Nuestro cónyuge no nos trató mal; simplemente no hizo lo que nosotros esperábamos que hiciera. O no lo hizo a nuestra manera, como preferíamos que se hicieran las cosas. Por ejemplo, recuerdo que una vez me enojé con mi esposa por la manera en que ella llenaba la máquina lavadora de platos. Yo soy una persona organizada y tenía mi propia manera de llevar a cabo esta

labor. De ese modo, nada se rompe y todo queda limpio. Karolyn pone los platos en la máquina como si estuviera jugando a lanzar un plato volador. Así que, en mi enojo, le lancé un sermón poco amable. ¿Eso fue algo positivo para nuestro matrimonio? ¡No! Ella se enojó conmigo por la manera en que le hablé. Por lo general, una bomba verbal estimula el desquite. Yo le lancé una bomba y ella me lanzó una bomba, y así destruimos lo que más queríamos: un matrimonio amoroso.

Cuando nos vemos obligados a permanecer en un mismo lugar juntos, todos los días, todas las horas del día, las diferencias de personalidad pueden aflorar con mayor frecuencia e intensidad. La pregunta es: ¿Cómo manejamos estas molestias? Por naturaleza, algunas personas estallan de enojo con palabras ásperas e hirientes. Otras se enfurruñan y dejan de hablarle a su pareja. Ninguna de estas actitudes mejora la relación. Las palabras que transmiten vida son una opción muchísimo mejor. Piensa lo que habría sucedido si yo hubiera dicho a Karolyn: “Querida, agradezco mucho que ayudes a poner los platos en la máquina. ¿Te gusta hacerlo o preferirías que yo lo hiciera? Estoy dispuesto a hacerlo si te sirve de ayuda”. ¿Percibes el bálsamo sanador y reconfortante de esas palabras?

Puedo oír a alguien diciendo: “Eso no es natural. Nadie habla así cuando está enojado”. Es cierto que cuando