

Michael & Hilary Perrott

Ideas creativas para un

Matrimonio *feliz*



Ediciones PUMA

Michael & Hilary Perrott

Ideas creativas para un

Matrimonio

feliz



Ediciones PUMA

Ideas creativas para un matrimonio feliz

Michael & Hilary Perrott

Derechos de autor:

© 2010 Michael & Hilary Perrott

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2010-07296

ISBN N° 978-9972-701-63-4

Categoría: Relaciones - Matrimonio

Primera edición, julio 2010

Editado por:

© 2010 Centro de Investigaciones y Publicaciones (CENIP) – Ediciones Puma

Av. Arnaldo Márquez 855, Jesús María, Lima – Perú

Tel./Fax: Administración: puma@cenip.org

Perú: pedidos@edicionespuma.org

Internacional: ventas@edicionespuma.org

Web: www.edicionespuma.org

Ediciones Puma es un programa del Centro de Investigaciones y Publicaciones (CENIP)

Título original: The Highway Code for Marriage

2005 Michael and Hilary Perrott

CWR, Waverley Abbey House, Waverley Lane, Farnham, Surrey GU9 8EP, UK

Traducción: Barry Harrison

Diseño de carátula: Catalina Echeverri

Diagramación: Hansel James Huaynate

Reservados todos los derechos

All rights reserved

Prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización de los editores

Las citas bíblicas corresponden a la Nueva Versión Internacional (NVI)

Impreso en julio de 2010

en los talleres de la Asociación Editorial BUENA SEMILLA

Carrera 31 64A-34 - Bogotá

Impreso en Colombia

Printed in Colombia

CONTENIDO

Presentación 5

Introducción 7

La comunicación 11

Imparte luz a tu matrimonio

*Por qué algunos no conversan; pautas para hablar;
discrepar sin ser desagradable; aprendiendo a escuchar.*

El cariño 27

Trae calidez a tu matrimonio

*Por qué algunos encuentran dificultad en demostrarlo;
hablar y abrazar; diez pasos hacia una buena experiencia sexual.*

El respeto 43

Da dignidad a tu matrimonio

*Merécelo, espéralo y dalo; el género; la personalidad y
los lenguajes del amor.*

El estímulo 59

Ofrece esperanza a tu matrimonio

*Destruye la lista de faltas; sé generoso con la alabanza;
“Estoy orgulloso(a) de ti” obra milagros.*

El perdón 71

Da paz a tu matrimonio

*Una elección y no un sentimiento; no somos perfectos;
una fuerza y no una debilidad; perdona o ulcérate.*

La abnegación 85

Provee de gozo a tu matrimonio

*El dinero; el tiempo; los hábitos; las simpatías y antipatías;
los roles y las responsabilidades; “la gallina y el huevo”.*

La lealtad 99

Conserva el amor en tu matrimonio

*Padres, hijos y amigos; cómo se desarrollan las relaciones
paralelas;
medidas preventivas; eligiendo la confianza; quedarse o irse.*

Para concluir 119

En medio de un embrollo 123

PRESENTACIÓN

La realidad nos muestra un creciente cuestionamiento de la utilidad del matrimonio y, no cabe duda, esto pone en evidencia que la familia enfrenta una profunda crisis. Un factor fundamental de esta crisis es el desconocimiento del propósito de Dios para la familia. El hecho es que la solidez o fragilidad de un matrimonio se refleja en la solidez o fragilidad de la familia. Es decir, donde no hay un matrimonio constituido con fundamentos sólidos en la perspectiva del propósito de Dios, la familia sufre.

A propósito de la publicación de *Ideas creativas para un matrimonio feliz*, cabe decir que el matrimonio pertenece al orden de la creación. Esto significa que el matrimonio y la familia pertenecen al diseño de Dios para proveer el ambiente físico y emocional adecuado para el desarrollo de los seres humanos (Gn 1.27, 28). La pareja humana, desde Adán y Eva, tienen por función satisfacer sus necesidades básicas y las de su descendencia: alimento, abrigo, protección; y también sus necesidades emocionales: seguridad, afecto, sentido de pertenencia, identidad, sentido de realización y de trascendencia (Gn 2.18–24). Por consiguiente, la

función básica de la familia es fomentar la vida en calidad y en cantidad; vale decir, no es solamente la reproducción de la especie sino el desarrollo del ser humano. La familia cumple este propósito en la socialización de sus miembros que incluye la formación de valores.

La importancia del matrimonio es tal que de su solidez depende las condiciones de socialización de sus miembros, porque es en este contexto donde se definen los valores y creencias, la calidad de la relaciones que desarrollan entre sí y los estilos de comunicación que se practican. Los valores, tipos de relación y estilos de comunicación aprendidos en el medio familiar, son los que las personas usarán en su interacción en su medio social.

Así como las reglas y códigos de tránsito sirven para ayudar y guiar a las personas en su desplazamiento en la carretera, *Ideas creativas para un matrimonio feliz*, ha sido escrito para guiar, dirigir y ayudar a las personas en la vida matrimonial. Este libro tiene la virtud de llevar a las personas hasta el meollo de la cuestión del viaje como una navegación a través del camino de la vida que es el matrimonio. Ha sido diseñado para aquellos que se casan, para aquellos que están pensando dejar su matrimonio y para los que quieren mejorar su matrimonio. Escrito con sólidos principios bíblicos por personas que tienen el respaldo del conocimiento y de la práctica en la vida diaria. Ha sido preparado de forma tal que sea muy útil para cristianos y no cristianos. Si el uso de este libro contribuye en alguna medida en el fortalecimiento del matrimonio y de la familia, nos daremos por satisfechos.

Los editores

INTRODUCCIÓN

Los buenos matrimonios no ocurren así nomás.

Este libro es para ti si estás pensando en:

- 💞 Casarte
- 💞 Renunciar a tu matrimonio
- 💞 Mejorar tu matrimonio

Mito: “El amor simplemente sucede; no lo puedes evitar”.

En este libro encontrarás que:

- 💞 El matrimonio requiere más que el amor (¡muchísimo más!)
- 💞 Recibirás del matrimonio lo que tú contribuyes
- 💞 La prevención es mejor que la curación
- 💞 El matrimonio perdura toda la vida

Preguntas que la gente hace:

- ⑤ “Vamos a casarnos, ¿podríamos estar seguros de que nuestro amor va a perdurar?”
- ⑤ “Casi nos hemos rendido; ¿hay esperanza de salvar nuestro matrimonio?”
- ⑤ “Tenemos un buen matrimonio; sin embargo ¿podría ser mucho mejor?”.

Mito: “Si hay problemas, esto indica que no pueden ser el uno para el otro”.

Las páginas siguientes han surgido de la búsqueda mutua de dos personas: una pareja cuyo matrimonio empezaba con falta de comprensión y discusiones acaloradas, a tal punto de que las propias palabras “te amo” se transformaron en “te odio”. Pero ambos hicieron bien por lo menos en algo: nunca se rindieron, y en lugar de lo que tenían, edificaron un matrimonio mejor de lo que soñaron.

Se dedicó miles de horas a la consejería de personas de toda condición de vida, personas que encontraron que el amor es algo más que un *wow!* de emoción romántica o una atracción sexual sensacional a primera vista. El amor verdadero incluye tomar decisiones, autosacrificio y determinación. Es sensible y abnegado; puede ser dañado, pero también reanimado.

En estas páginas, los autores demuestran que el matrimonio no es meramente una cuestión de compartir las cuatro paredes de la casa, una cuenta bancaria y una cama.

Puede ser una relación fría, aburrida e inestable, como a menudo se describe en los medios de comunicación, o un compañerismo mejor que ningún otro: camaradas de batalla, compañeros de viaje, los mejores amigos, buenos compañeros de trabajo, amantes que se deleitan.

¿Están ustedes buscando esto? Quizá quieran leer juntos este manual, uno al lado del otro, página por página. Algunos preferirán hacerlo por separado, de acuerdo con su propia dinámica, y luego conversar con su pareja sobre el tema que les interese. Sea como fuere, léanlo todo, pues su matrimonio se edificará sobre este cimiento seguro.

Entonces, ¡adelante! Ustedes encontrarán que los buenos matrimonios no suceden así nomás, sino que han de ser construidos.

Los siete secretos de un matrimonio feliz son: **Comunicación, cariño, respeto, estímulo, perdón, abnegación y lealtad**. Todo esto indica **cuidado**. En la proporción en que estas cualidades se encuentren en el matrimonio, incidirán en la prosperidad o incluso sobrevivencia del matrimonio. Aunque los autores de este manual son cristianos comprometidos, los principios trazados aquí podrán ser seguidos por personas de otras religiones o de ninguna.

Si no cuidas de tu salud, podrías enfermarte y morir. Si no eres cuidadoso al conducir el vehículo o cruzar la calle, tú —y quizás otros— podrían quedar heridos o muertos. Sin cuidado, una casa llega a arruinarse, un jardín se convierte en desierto, un terreno se torna improductivo, una empresa fracasa. Si cuidas de los demás aspectos de tu vida, ¿por qué no cuidar también de tu matrimonio?

Lean lo que sigue y disfruten de su matrimonio.

Capítulo 1

LA COMUNICACIÓN

IMPARTE LUZ A TU MATRIMONIO

*Por qué algunos no conversan;
pautas para hablar;
discrepar sin ser desagradable;
aprendiendo a escuchar.*

LA COMUNICACIÓN

La comunicación

Significa hablar y escuchar el uno al otro. ¿Por qué? Para comprender y ser comprendido. Al conversar, introduces a tu pareja en tu mundo interior; al escuchar, entras en el mundo de tu pareja. Por hablar y escuchar, viene el entendimiento. ¿Cómo funciona tu esposo? ¿Cómo se siente tu esposa? La manera en que pueden suplir las necesidades, el uno para el otro.

¿Alguna otra razón? Sí, la comunicación demuestra que tú te preocupas por ella. Tienes interés en lo que ella piensa. Tú te preocupas suficientemente para hablarle y escucharle. Escuchas sus aspiraciones y sus temores, compartes su tristeza y su gozo. Ambos dedican tiempo el uno al otro.

Pero...

Él dijo: “Nosotros no discutimos, simplemente no hablamos”.

Ella dijo: “No hay nada de qué conversar”.

¿Por qué es así? Aquí hay algunos...

ESTORBOS EN LA COMUNICACIÓN

- ❖ **Los años formativos.** La manera en que los padres se comunican el uno con el otro y con sus hijos puede influir enormemente en las vidas y los matrimonios de estos. Pero, aunque los años formativos *explican*, ellos *no disculpan*. Tú no puedes quedarte callado como tu padre o gritar como tu madre. Tú debes elegir.
- ❖ **El temor.** ¿Tienes temor de parecer débil o ridículo cuando hablas? ¿No opinas porque consideras que es mejor no hablar para no ser rechazado o ser objeto de burla? ¿O no dices nada para evitar una explosión de ira?
- ❖ **La paz a cualquier costo.** Haces cualquier cosa para evitar conflictos. Hay que esconderlos bajo la alfombra. Pero, una actitud de “sí señor, no señor, lo que usted diga señor” produce un dictador y un adulón. Hay paz en cierto sentido, pero no existe respeto ni para el dictador ni para el adulón.
- ❖ **Las críticas.** Los comentarios negativos pueden dejarte pensando, “¿Vale la pena hablar? Él me humilla siempre. ¿Por qué preocuparme en hacerlo?”. Expresiones tales como: “Hablarte es como hablar a la pared”, “Qué idea tan estúpida”, “Qué tontería”, y “¡No seas niño!” podrán agradar al que habla, pero destrozan al que escucha.
- ❖ **La televisión.** Ver un programa juntos puede ser un tiempo de compartir y de provisión de material para comunicarse, pero cuando una persona pasa muchas horas delante del televisor o la computadora, la otra

bien podría pensar “Él lo/la prefiere más que a mí”. Entonces la herida se convierte en ira, la ira lleva a la renuncia y esta al silencio.

- ❖ **La hora de acostarse.** Si van a la cama a diferentes horas, probablemente se levantarán a diferentes horas; así hay menos comunicación al comienzo y al final del día.
- ❖ **Demasiadas ocupaciones.** Si están demasiado ocupados para hablar o escucharse el uno al otro, realmente se encuentran demasiado ocupados. Si te hallas demasiado ocupado, te encontrarás demasiado cansado; y si te encuentras demasiado cansado, la rabia se agitará inmediatamente y el diálogo se romperá.

Si están demasiado ocupados para hablar o escucharse, realmente se encuentran demasiado ocupados.

- ❖ **Demasiada locuacidad.** Si una persona acapara todo el tiempo hablando, la otra deja de hablar y, al final, también deja de escuchar.
- ❖ **El resentimiento.** Las heridas pasadas (lejanas o recientes) se traen al presente. Al recordarlas, vives el dolor otra vez. Es como si estuviera ocurriendo ahora mismo. Se disparan palabras amargas o se guardan en un silencio amargo. Una pareja tenía lo que ellos llamaban “palabras amargas”, que duraban unas horas; “palabras más amargas”, que duraban unos días; y a veces “palabras súper amargas”, que podían durar hasta

semanas. Las palabras amargas y las recriminaciones son obstáculos para hablar y escuchar.

Pautas para conversar

Esto es lo que dice un esposo:

Estábamos tan ocupados con los hijos, la casa y el trabajo que en realidad no hablábamos, excepto de las cosas cotidianas de nuestras vidas. Así que un día conseguí un cerrojo y lo coloqué por dentro de la puerta de la cocina. Después de cenar juntos, puse a los niños en otro cuarto y cerré la puerta con el cerrojo. Regresé a la mesa y tomé otra taza de té con mi esposa. Del otro lado de la puerta, se levantó un ruido como de una guerra civil, que rápidamente llegó a ser una guerra nada civil! Pero fingimos ignorarla.

Después de un tiempo, los niños entendieron y nos daban el espacio que tanto necesitamos. Tendríamos una segunda taza y hasta una tercera —tal vez por unos veinte minutos. Hablamos de cosas triviales, de las ocurrencias del día. Pero también compartimos cosas profundas, las penas y aspiraciones, los gozos y dolores. Reímos juntos. Pero la práctica que comenzamos ese día sentados a la mesa de la cocina, llegó a ser el hábito de años y fue la base de un matrimonio mejor del que hubiéramos soñado.

❖ **Hazlo una prioridad.** Si ustedes no hablan ni se escuchan el uno al otro con frecuencia, nunca llegarán a ser muy íntimos y, sin darse cuenta, vivirán más y más separados. Nada es más importante que la comunicación. Como dijo una esposa: “Cuando me habla mi esposo, siento más ser una persona”. Separa en tu día

tiempo para hablar. ¿Después de la comida? ¿Cuando los niños están en cama? Naturalmente, si trabajan en horas distintas, tendrán que adaptarse. Ustedes no van a **encontrar** tiempo, pero tendrán que **hacerlo**, porque siempre hay tantas cosas que distraen e interrumpen. Programen un tiempo y protéjalo. Apaguen el teléfono. Ocupen a los niños en algo.

***Ustedes no van a encontrar tiempo;
tendrán que hacerlo.***

- ❖ **Haz un esfuerzo.** No es fácil cuando estás cansado, estresado o preocupado y cuando solamente quieres dejar de pensar. Un esposo muy decidido dijo: “*Quisiera* ver televisión, pero *voy* a conversar con mi esposa”.
- ❖ **Haz preguntas.** ¿Qué ha ocurrido hoy día? ¿Cosas graciosas o cosas difíciles? ¿Qué crees que debo hacer en esto? ¿Cómo te sientes? ¿Qué quisieras hacer? ¿Algunas ideas? Algunas personas ofrecen información fácilmente, mientras que en otras es necesario sacárselas.
- ❖ **Compartan las comidas.** La palabra “compañerismo” viene del latín que significa ‘una persona que come pan con otra persona’. En todas partes del mundo, las familias hablan y se relajan durante las comidas. No pierdas esto. ¡Ustedes pueden masticar otras cosas además de la comida!
- ❖ **Compartan los intereses.** Ten interés en lo que le interesa a tu pareja. Si el deporte o ciertos pasatiempos son importantes para tu esposo, trata de aprender

acerca de estos intereses. Trata de comprender su entusiasmo. ¿Cómo podría tu esposo hablarte acerca de estas cosas si tú no tienes la menor idea acerca de ellas? Como esposo, quizás no estás involucrado en algún interés de tu esposa, pero hazle preguntas hasta tener algún concepto acerca de lo que significa. Cuanto más intereses en común ustedes tengan, tanto más comunicación habrá. ¿Y qué de alguna actividad nueva que podrían disfrutar juntos?

- ❖ **Compartan los sentimientos.** Los hombres conversan fácilmente en la esfera de los hechos —cómo su equipo ganó el partido, el costo del combustible, etc.—, estas cosas son parte de la comunicación. Pero, para sentirse cercana, una mujer tiene que compartir los sentimientos, sean de sí misma o de su esposo. Los varones, en particular, tienen que trabajar bastante para poder compartir en este nivel. El expresar sus penas y aspiraciones les hace sentirse vulnerables; sin embargo, el compartir los sentimientos lleva a la confianza y al amor.
- ❖ **Asistan juntos a la iglesia.** Se ha dicho sabiamente: “Si encuentras la iglesia perfecta, no te unas a ella, pues en el momento en que te juntes, iella dejará de ser perfecta!”. No obstante esto, indudablemente es cierto que una pareja que asiste al culto cada domingo, que trata de construir su vida sobre las enseñanzas de Cristo y se goza de la comunión con otros que tienen igual parecer, tendrá mucho en común.
- ❖ **Salgan juntos.** Ustedes gastan tiempo y dinero en su casa o departamento. ¿Les gusta hacerlo? Sin embargo,

necesitan salir del hogar juntos. Si día tras día, mes tras mes, nunca salen, entonces habrán hecho de esta casa, que ha sido un logro tan grande, una cárcel más que un hogar. Salgan a otros lugares, hagan cosas, sea con otros o solos. El salir amplía los horizontes de su vista y provee mucho de qué conversar.

- ❖ **Tomén vacaciones.** Las vacaciones son una buena inversión en el matrimonio y en la vida familiar. Encuentren la oportunidad de relajarse fuera del hogar a pesar de que las vacaciones con niños no son siempre “islas de descanso”. Pero si una pareja puede conseguir tener una “mini luna de miel” de 24 ó 48 horas a solas, tendrá gusto en planearla, gusto en realizarla y gusto en recordarla.

¿QUÉ DE LOS DESACUERDOS?

¿Tienes que ganar en cada discusión? ¡En tal caso tus victorias son derrotas! Derrotas para *ti*, puesto que podrías perder el respeto de tu pareja y, si persistes en que tienes razón, incluso su amor. No son los desacuerdos los que valen, sino la manera en que los manejas.

¿Cómo manejar los desacuerdos?

- ❖ **Abiertamente.** Decide compartir abiertamente lo que piensas y sientes. No te digas, “Si él me amara en verdad, sabría lo que quiero”; ninguno de ustedes puede conocer los pensamientos del otro. Debes decirlo tal como es y sin exagerarlo. Las palabras “nunca” y “siempre” raras veces están asociadas con la verdad. Cuando te esté hablando, no lo interrumpas. Es más fácil ser abiertos cuando hay algo de cortesía.

Mito: “Si él me amara en verdad, sabría lo que quiero”.

- ❖ **En privado.** Escoge el lugar. Si es necesario criticar, hazlo cuando no haya otra persona presente. Si criticas en público, tendrás una pareja enojada en privado, no querrá escuchar lo que le dices, y, si hubiera necesidad de cambio, será menos probable que eso ocurra.
- ❖ **Dócilmente.** Escoge tus palabras. “Me sentí herido” es mejor que “Tú me lastimaste”. La primera frase reconoce el dolor; la segunda, juzga. Si uno emplea palabras duras, la tarea se hace más difícil. El “hablar del asunto tal como es” puede servir de pretexto para un ataque. Debes optar por palabras más suaves, pues así hay más posibilidad de ser escuchado. En vez de “No estoy de acuerdo contigo” se puede decir “Mi punto de vista es...”. Uno puede discrepar sin ser desagradable. Las palabras pueden herir... o sanar.
- ❖ **Tranquilamente.** Escoge tu tono de voz. La gente reacciona tan rápidamente y se enoja tan fácilmente que siente no poder controlarse. Pero no es así. La ira aumenta con el nivel de la voz y se la puede controlar hablando sosegadamente. Las palabras y los tonos suaves producen respuestas tranquilas. Acuérdense del dicho: “Cuanto más gritas, tanto menos yo escucho”.
- ❖ **Honestamente.** Escoge el modo. Hay dos trampas. La primera es echar la culpa (“Tú me vuelves furioso”) y la segunda es ir a la defensiva (“No puedo controlarme”). Él se hace la víctima y ve a su esposa como una persona

totalmente irrazonable. Pero ella se siente igualmente inocente. Probablemente, la verdad se encuentra en medio de estos dos extremos. “Honestamente, yo sentía que tú te equivocaste, pero ahora veo que he contribuido a esto. Lo siento. Discúlpame”.

- ❖ **Cariñosamente.** Escoge tu postura. No hay necesidad de una batalla entre dos voluntades. Si hay algo complicado de solucionar, deben sentarse juntos. Si están en lados opuestos de la mesa, ya hay una barrera: si se hallan en lados extremos de la habitación, ya existe distanciamiento. Pero si se sientan uno al lado del otro, aunque sus labios digan algo difícil de aceptar, sus brazos dicen “te amo”.
- ❖ **Con sentido práctico.** Escoge un buen momento. En el preciso instante en que tú quieras hablar, ella podría estar demasiado cansada, o él demasiado preocupado para aceptarlo. Tal vez podrían acordar que, si alguno siente que las cosas se están saliendo fuera de control, podrían decir “lo dejaremos para otro momento”. Esto no es excusa para evitar tratar cuestiones importantes; lo que ocurre es que si en *este* momento continuaran, habría más dolor que progreso. Si es necesario, deben convenir en que discrepan, porque es mucho más importante ser felices que estar en lo correcto.
- ❖ **Sensatamente.** Escoge cuál sería la consecuencia. Pregúntate: “¿Realmente vale la pena discutir esto?”. Dentro de un año, o de aquí a una semana, ¿importará esto? El matrimonio vale más que el problema. No dejen que este desacuerdo los divida o distancie. Estén decididos a fortalecer su relación.

***No son los desacuerdos
los que importan,
sino la forma como los manejas.***

¿ERES BUENO ESCUCHANDO?

- ❖ **¿A quién o a qué miras?** Un esposo pensaba que estaba ahorrando tiempo al leer el periódico, ver la televisión y conversar con su esposa, todo al mismo tiempo. Lo que pensaba su esposa no se sabe. ¿A quién o a qué miras? ¿A tu esposa o a algún objeto cerca de ella? Debes prestarle entera atención. Mírala, ¡excepto cuando estés conduciendo el vehículo! Escucha con los ojos igual que con los oídos.
- ❖ **¿En qué estás pensando?** ¿En lo que vas a decir cuando él haya terminado de hablar? Tal vez en verdad no lo estás escuchando.
- ❖ **¿Cuáles son los sentimientos detrás de las palabras?** Tras las palabras puede haber dolor, agrado o perplejidad. ¿Qué emociones escuchas tras estas palabras?
 - ♡ “Tú me hablaste toscamente delante de nuestros amigos”.
 - ♡ “Tú has hecho tantas promesas”.
 - ♡ “Acaban de informarme que van a despedir a varios del trabajo”.
 - ♡ “Creo que estoy embarazada”.
 - ♡ “Los niños han estado terribles hoy”
 - ♡ “He conseguido ese trabajo”.

- ❖ **Cuando no comprendes, le preguntas.** Pregúntale, por ejemplo: “¿Quieres decir...?” o “¿Estás diciendo...?” o “¿Podrías explicármelo otra vez?”. Hazlo en ese momento o, si esto no fuera prudente, más tarde. Es importante no solamente que tú lo entiendas, sino que también tu pareja sepa que *quieres* entenderla.

LAS TRES PROHIBICIONES EN EL ESCUCHAR

- ❖ **No interrumpas.** La interrupción a veces resulta en griterío, pues una voz trata de superar a la otra; en frustración, porque rompe el hilo de los pensamientos de quien está hablando, y en cólera, debido a que se percibe como una intromisión egoísta.
- ❖ **No descartes.** Si tu esposa se siente herida, no le es de ayuda que digas: “No deberías sentirte así” o “Te sentirás mejor mañana” o “No importa”. Nunca debes menospreciar los sentimientos de ella. Si a tu esposo le dices: “Tú nunca me escuchas”, él te va a escuchar menos, pues sabe que esto no es verdad. Él escucha la vez! Pero cuando está escuchándote y tú dices “Gracias por escucharme”, es probable que él te escuche más.
- ❖ **No aconsejes.** A menos que tu pareja te pida un consejo. Es posible que ella no necesite palabras como “esto es lo que debes hacer”. Quizás ella solamente desea ser escuchada. Puede ser que en verdad no esté buscando solución! (de diez esposos, nueve no comprenden esto). Ella solamente quiere que tú comprendas lo que siente.

UNAS CUANTAS COSITAS

- ❖ **El sexo.** Las palabras y el acto sexual van juntos. Un esposo callado tendrá al final una esposa que no responda emocionalmente. Además, por supuesto, poco sexo podría resultar en poca conversación. Sin embargo, lo contrario también es verdad. El sexo satisfactorio anima toda la relación y, cuanto más erótica llega a ser la esposa, tanto más expresivo llega a ser el esposo.
- ❖ **La comprensión.** Ustedes estarán más abiertos el uno al otro si ambos se sienten comprendidos. Estudia a tu pareja en lo que respecta a su punto de vista. Los puntos fuertes y débiles de él. Los gustos y disgustos de ella. Cómo él maneja la presión. El ciclo menstrual. Lo que ella quiere recibir más de él. Lo que a ella le hace sentirse especial. Que el primer propósito sea entenderse el uno al otro; el segundo sería el ser entendido. La comprensión abre la puerta a la comunicación, y esta abre la puerta al amor.

Comprendan ustedes sus raíces. Un esposo estaba en el baño cuando escuchó a su esposa que lo llamaba: “¿Estás ya, Mario?”. Él, irritado, dijo: “¡Déjame, mujer!”. Luego, él quizá pensó: *¿Por qué he respondido así? Ella solamente me ha llamado para ver si yo estaba listo.* De repente se dio cuenta de que cuando era niño, su madre nunca le había dejado en paz, fastidiándole constantemente todo el día. Así, cuando escuchó la voz de su esposa, dentro de sí oyó la voz de su madre. El dolor del pasado afectaba la comunicación en el presente.

- ❖ **Los valores.** Si una persona se apasiona por la verdad y su pareja se acomoda a las mentiras, habrá grandes problemas y conflictos continuos. Los *intereses* pueden variar dentro del matrimonio, pero los *valores* —sobre todo la honestidad y la fidelidad— necesitan ser los mismos. Ustedes deben obrar los valores compartidos, buenos valores.
- ❖ **La actitud positiva.** Las actitudes y palabras negativas cierran los oídos, los corazones y los labios, pero los cumplidos los abren. Las críticas constructivas son más efectivas si son generosas en elogios: “Bien hecho”, “Eso fue de gran ayuda”, “Eres tan linda”, “¡Qué buena decisión!”. Es más fácil convivir con los cumplidos que con las quejas.

Ciertos psicólogos afirman que las personas necesitan cuatro comentarios positivos por cada observación negativa que reciben. ¡Algunas personas necesitan hasta diez! Especialmente las que han vivido bajo influencias negativas durante su niñez, quienes por su naturaleza no encuentran fácil ser positivas. Sin embargo, uno puede elegir serlo y esto podría llegar a ser buena costumbre.

- ❖ **La oración.** Por lo general, el proverbio antiguo es verdadero: “Los que oran juntos, se quedan juntos”. Esto no es extraño, pues si ustedes pueden hablar juntos al Señor, esta práctica también les ayudará a hablarse el uno al otro. Varios consejeros experimentados observan que es raro encontrarse con parejas que enfrentan problemas matrimoniales serios si practican oran juntas.

- ❖ **La relajación.** Si trabajas fuerte durante períodos muy largos, tanto la salud como el amor pueden deteriorarse. Los obsesionados por el trabajo no pueden dar lo mejor a su pareja. Si la mente está tensa, probablemente las palabras lastimen más que complazcan. Busca tiempo libre, relaja la mente mediante algún pasatiempo. Escoge divertirse.
- ❖ **La disculpa.** No arruines tu disculpa con alguna excusa. Cuando ha habido intercambio de palabras fuertes o un silencio tenso, decir sencilla y sinceramente “discúlpame” puede abrir la puerta para reanudar la comunicación.

***No arruines tu disculpa
con alguna excusa.***

*La comunicación imparte luz a tu matrimonio.
El cariño trae calidez...*

Capítulo 2

EL CARIÑO

TRAER CALIDEZ A TU MATRIMONIO

*Por qué algunos encuentran dificultad en demostrarlo;
hablar y abrazar;
diez pasos hacia una buena experiencia sexual.*

¿Está usted a punto de casarse? ¿Está pensando en renunciar a su matrimonio? ¿Quiere hacer que su matrimonio sea aún mejor?

Michael y Hilary Perrott han volcado toda su sabiduría y experiencia en un libro que le ayudará a construir o reconstruir un fundamento seguro para su matrimonio.

Los autores describen con franqueza y a veces en forma graciosa, entre muchas otras cosas, el arte de la comunicación, la importancia del respeto, la necesidad del perdón y el enfrentar con honestidad los altibajos de las relaciones. *Ideas creativas para un Matrimonio feliz*, es definitivamente un libro lleno de esperanza.

"Es un libro lleno de consejos y de sabiduría práctica...contiene instrucciones claras para construir un matrimonio amoroso, sano y duradero".

- Nicky y Sila Lee, Holy Trinity Brompton

"Claro, conciso y con los pies en la tierra...es un libro necesario para el viaje de tu relación matrimonial"

- Rob Parsons, Director Ejecutivo de Care for the Family

Michael & Hilary Perrot Michael es graduado de la Universidad de Cambridge, Inglaterra, fue fundador y primer director de Christian Guidelines, una organización dedicada al asesoramiento y la promoción de la vida familiar, ministerio que compartió con Hilary. Michael ha sido también evangelista y misionero y en años más recientes sirvió en la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA) en Belfast, como su Director Ejecutivo y luego como Director de Asesoramiento y Evangelismo. Tanto Michael como Hilary son enormemente respetados por su enseñanza sobre el matrimonio especialmente en Irlanda del Norte donde viven y ejercen el ministerio. Tienen tres hijos y cinco nietos.



Ediciones PUMA

ISBN: 978-9972-701-63-4



9 789972 701634

Relaciones
Amor y matrimonio