



# Comprométase: Haga promesas y cúmplalas

Prepárese para trabajar en el jardín con esta recopilación de consejos, planes y recomendaciones prácticas.

Principios orientadores para el matrimonio (y para debates en clase)

## Busque la luz

Nuestras vidas están llenas de una mezcla de alegrías y quejas/descontentos/penas.

Podemos pensar que construiremos una mejor relación si enfrentamos nuestros descontentos. Por lo general, no es cierto. Cuando nos centramos en nuestros descontentos, probablemente nos atascaremos en ellos.

La forma más segura de progresar es reconocer lo que EFECTIVAMENTE ha funcionado y centrarse en las cosas buenas de su matrimonio.



### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a estas preguntas:

- ¿Qué les ha dado alegría e iluminado sus vidas?
- ¿Qué los ha ayudado a trabajar juntos?

**Punto Clave:** Hay más verdad en la luz que en la oscuridad.

## Preste atención a sus sentimientos

Las distintas ideas e historias pueden aportarnos paz y felicidad o tensarnos y enojarnos. Observe cómo se siente. Si nos enredamos en los sentimientos de tensión y enojo, nuestra tensión irá en aumento. Nos resultará difícil aprender.

Por lo contrario, si elegimos consistentemente aprender de los sentimientos de paz y felicidad, muy probablemente extraeremos buenas ideas para fortalecer nuestras relaciones.

### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a estas preguntas:

- Describa cómo se sintió cuando respondió a la pregunta de la sección anterior sobre lo que les dio alegría.
- ¿Cree que es más probable que trabajen juntos para lograr una vida más rica como pareja si empiezan por lo que realmente ya funciona para ustedes?

**Punto Clave:** Observe y actúe en función de los sentimientos que levantan el ánimo e iluminan.

## Hable pacíficamente

Cuando nos sentimos enojados, decepcionados, dolidos y resentidos, es probable que digamos y hagamos cosas que no son justas y que dañen la relación. Cuando estamos enojados, es bueno que nos calmemos antes de expresarnos. Al respirar profundamente y pensar con tranquilidad, nos preparamos para compartir de forma útil.

En lugar de atacar y destruir a nuestra pareja con acusaciones enojadas, podemos trabajar juntos para desarrollar una relación más fuerte cuando hablamos pacíficamente.

### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a esta pregunta:

- Reflexione sobre la última vez que tuvo una discusión. ¿Cuáles cosas funcionaron bien? ¿Cuáles no fueron demasiado productivas?

**Punto Clave:** Hablar pacíficamente probablemente será productivo para que la relación avance.

## Quite las malezas de su propio jardín

Es parte de la naturaleza humana fijarse en los errores y las debilidades de los demás. Al mismo tiempo, solemos excusar nuestros propios errores por estrés o presión.

Sin embargo, la forma de fortalecer una relación es desmalezar nuestro propio jardín a la vez que apreciamos las flores de nuestra pareja.

Si celebramos nuestro propio jardín mientras nos burlamos del de nuestra pareja, creamos toda clase de problemas. Es más probable que trabajemos bien juntos si nos concentramos en quitar las malezas de nuestro jardín mientras apreciamos las cosas buenas del jardín de nuestra pareja.

### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a esta pregunta:

- ¿Puede pensar en un momento en que le tentó culpar a su cónyuge pero en lugar decidió “desmalezar su propio jardín,” en otras palabras, buscar formas de ser mejor compañero usted mismo(a)?

**Punto Clave:** Somos responsables de cambiarnos a nosotros mismos y no a nuestras parejas.

## Controle sus expectativas

Con frecuencia nuestras expectativas del matrimonio no son razonables. Muchos de nosotros esperamos sentirnos cercanos y felices la mayoría del tiempo y siempre trabajar bien juntos. Pero esto no es común.

A veces cuando empezamos a trabajar duro en nuestra relación, esperamos que las cosas mejoren rápidamente. Podemos frustrarnos y desencantarnos cuando no vemos muchos avances. Esto podría hacernos bajar los brazos.

La ley de la cosecha establece que sólo el esfuerzo paciente y sabio con el tiempo producirá buenos cultivos. No se pueden recoger tomates maduros y jugosos una semana después de plantar una planta de semillero. No se puede cosechar un matrimonio fuerte en un mes de esfuerzo ferviente. Requiere de tiempo. Pero ese esfuerzo paciente con el tiempo puede dar una cosecha increíble.

### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a estas preguntas:

- ¿Puede recordar algún momento en que haya trabajado con paciencia en algo y haya sido merecidamente recompensado por sus esfuerzos? ¿Cómo puede aplicarse eso a su relación matrimonial?

**Punto Clave:** Con toda rosa vienen espinas. En lugar de maldecir las espinas, podemos disfrutar de las rosas.

## Cuando su alma hable, preste mucha atención

Así como fotografiaríamos una increíble flor en nuestros jardines, también deberíamos registrar las dulces verdades que nos llegan. El registro puede ser una oración o dos que describan nuestro descubrimiento. Podrían ser algunas palabras que celebren la bondad que hemos visto o experimentado, o una anotación en el diario que enumere las

cosas que apreciamos sobre nuestra pareja. Incluso podría ser un garabato o un bosquejo que nos recuerde lo que sentíamos.

Cuando de repente ve bendiciones en su relación, fortalezas en su cónyuge, o siente amor, cercanía y compasión por su cónyuge, anote el pensamiento y el sentimiento.

### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a esta pregunta:

- ¿De qué manera se siente bendecido hoy en día por su cónyuge? Anótelo.

**Punto Clave:** Tomarse el tiempo de prestarles atención a los buenos sentimientos y experiencias puede aumentar su poder en nuestras vidas.

## Haga promesas y cúmplalas

Iniciamos nuestros jardines con grandes visiones y un entusiasmo audaz. Pero las malezas, el mal clima, las plagas y las distracciones amenazan nuestras esperanzas y sueños. Se necesita más que el entusiasmo inicial para ir de una visión de las posibilidades a una realidad saludable. Requiere un compromiso y esfuerzo constante. Si no somos capaces de manejar los problemas y las diferencias, nunca disfrutaremos de una cosecha abundante. Cada uno de nosotros puede destinar energía y tiempo regular para cuidar de nuestro jardín.



## 1. El compromiso requiere de planificación y esfuerzo deliberados

### Cultive su relación

Imagine que quiere un hermoso jardín con flores coloridas y deliciosos vegetales en su patio trasero. Va a la tienda de semillas y las imágenes de magníficos jardines le inspiran. Compra una variedad de las mejores semillas. Vuelve a casa con grandes visiones de jardines exuberantes.

Cuando llega a casa, abre los paquetes de semillas y los mezcla. Luego va al patio trasero y arroja las semillas en el patio. Vuelve a entrar a la casa y espera que en el jardín crezcan suculentos vegetales y flores vibrantes.

Después de dos meses, va al patio trasero a admirar el jardín. ¿Qué cree que encontrará? (Tenga en cuenta: Desafortunadamente, esto es exactamente lo que hacen muchas personas cuando se casan).

Cultivar un gran jardín requiere de compromiso... compromiso al comienzo y compromiso con el trabajo diario que hace crecer los jardines. Algunas personas se sentirán desalentadas por las malezas y las plagas. Pero aquellos que toman y mantienen un compromiso disfrutarán de un hermoso jardín.

El compromiso es en realidad una elección. Elegimos hacer lo necesario para que una relación sea fuerte o no tomamos dicha decisión. El estado de nuestro jardín matrimonial depende de si tomamos la decisión de atenderlo.

#### Reflexión:

Tómese un minuto y responda a estas preguntas:

- ¿Qué está haciendo actualmente para renovar su compromiso matrimonial? ¿Qué otras cosas le gustaría hacer?

**Punto Clave:** El compromiso requiere de planificación y esfuerzo deliberados.

## 2. El compromiso significa pensar y actuar en formas de fortalecer su relación

Algunas veces esperamos que el matrimonio se convierta en un jardín instantáneamente; en una gran cosecha sin esfuerzo. O pensamos que el matrimonio es como una cita perfecta: muchas conversaciones alegres, buena comida, momentos apasionantes y divertidos, y afecto interminable. Pero el matrimonio se parece mucho más a la realidad de la jardinería. Incluye muchos desafíos y luchas.

### Tenga presente esta historia:

John Glenn es un héroe por varias razones. Es un héroe por sus logros espaciales vanguardistas, tanto en su juventud como en su madurez. También fue un político exitoso. Pero uno de sus más importantes logros podría ser su matrimonio.

John y Annie crecieron juntos. Jugaban juntos de niños y fueron novios durante la secundaria. John describía a Annie como “linda, con cabello oscuro y una sonrisa tímida y brillante”. Estuvieron juntos en la banda, el club glee y YMCA/YWCA.

Pero también hubo desafíos. Algunos compañeros de clase se burlaban de Annie por su tartamudeo severo. Pero para John el tartamudeo no era un problema. “Era sólo algo que ella hacía que no difería mucho del hecho de que algunas personas sean diestras y otras zurdas. Yo consideraba que era cruel e irrespetuoso reírse de alguien por algo así, especialmente de Annie, que me importaba mucho, y se los dije” (p. 37).

El problema del tartamudeo de Annie hacía que le fuera casi imposible ir de compras sola. Tenía que describir por escrito lo que quería y mostrarle el papel al vendedor porque no era capaz de solicitarlo. Cualquier aparición en público era dolorosa para Annie. Sin embargo John vivía una vida muy pública.

En un momento cuando John se preparaba para un despegue espacial, recibió un mensaje de que llamara a Annie. El vicepresidente Johnson quería visitar su casa. Annie se negó. John estaba preocupado de que su lugar en el programa espacial se viera en peligro.

Esta es una situación en la cual a la mayoría de nosotros nos hubiera ido mal como cónyuges. Habríamos llamado a nuestras esposas y les habríamos dicho “Mira, estoy poniendo en riesgo mi vida por el país. ¿Podrías hacerme el favor de salir de tu zona de confort y reunirse con el vicepresidente?” Muy dentro, habríamos pensado: “¿Por qué sólo piensas en ti misma?” Con frecuencia, toleramos las imperfecciones de nuestras parejas sólo hasta que se vuelvan inconvenientes para nosotros. Entonces esperamos que cambien.

Pero John Glenn era diferente. “Annie no se habría negado a ver al vicepresidente de no haber tenido una buena razón. La llamé y me dijo que Johnson quería llevar cámaras de televisión abierta y a algunos reporteros que estaban acampando fuera de la casa. Dijo que estaba cansada, que tenía dolor de cabeza y que simplemente no iba a permitir que todas esas personas entraran en casa. Le dije que yo respetaría 100 por ciento su decisión” (pp. 252-3).

Años más tarde, se consideró a John Glenn como compañero de fórmula de Jimmy Carter. Supuestamente, no fue elegido en parte por el tartamudeo de Annie. “Nos conmocionó y nos dolió mucho” (p. 335). Pero, fuera de la carrera política, John Glenn bromeaba que él era libre para cortar el césped en su casa.

En cierto momento, Annie tomó un curso intensivo para superar el tartamudeo. Después de tres semanas de duro entrenamiento, llamó a casa. John describió la conversación:

“John,” dijo ella en línea desde Virginia, formando las palabras lenta y cuidadosamente a medida que trabajaban los músculos, “hoy fuimos a un centro comercial e hicimos compras. Y pude pedir lo que quería. Imagínate.”

Nunca había escuchado a Annie decir tantas palabras sin ninguna pausa. Todo lo que pude responder fue: “¡Eso es fantástico!”

“Para mí también,” dijo lentamente. “Es un comienzo.”

Annie consiguió el don del habla y lo cuidó con esmero. Nuestras vidas se transformaron. “John,” dijo cuando llegó a casa, ocultando una sonrisa pícaro, “he querido decirte esto por años: recoge tus calcetines.” La factura del teléfono aumentó porque empezó a llamar a amigos de todo el país. Nunca había podido leerles cuentos a Lyn y Dave (nuestros hijos) cuando eran pequeños. (pp. 325-327).

John Glenn podría haberse sentido irritado muchas veces por el tartamudeo de Annie, su silencio y el impacto que estas cosas tenían en su vida y su carrera. Pero no fue así. En lugar de eso, él amó a su Annie. La ayudó. Vio más allá de su incapacidad.

Los logros de John Glenn como piloto y astronauta son notorios. Su fortaleza de carácter es loable. Sin embargo, su logro más importante puede ser la bondad y la ternura que le demostró a su esposa, Annie.

¿Hay algo en esta historia sobresaliente para usted? Anote todo lo que lo haya ayudado a comprender y a apreciar la salud de este matrimonio y la fortaleza del compromiso.

Glenn, J., & Taylor, N. (1999). *John Glenn: A memoir*. Nueva York: Bantam Books.



### Reflexión:

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- ¿Qué fue lo primero que le atrajo de la persona con quién se casó? ¿Qué hizo al comienzo de la relación para que esta fuera emocionante y positiva?
- ¿Qué ha hecho en los últimos meses o años para colaborar con el crecimiento de su jardín matrimonial? ¿Qué otras cosas se siente inspirado a hacer?

**Punto Clave:** El compromiso significa pensar y actuar en formas que fortalezcan su relación.

### 3. El compromiso es estar dispuestos a invertir en nuestro matrimonio aún en tiempos difíciles

El duro trabajo de cuidar un matrimonio puede parecer un gran sacrificio. Sin embargo, si pensamos en ello como invertir en un gran jardín, trabajar hoy para tener una mejor mañana, no parece un sacrificio. Es trabajar para lograr una gran cosecha matrimonial.

### Reflexión:

Tómese un minuto para hacer este ejercicio:

- Piense en los ejemplos de compromiso que haya visto en su propia relación o en las relaciones de las personas que conoce. Enumere algunos ejemplos. Platique sobre ellos y compártalos.

### Punto Clave:

Comprometerse es estar dispuesto a seguir invirtiendo en el matrimonio aún en tiempos difíciles.

### 4. Hay formas prácticas de fortalecer el compromiso

Lea esta lista de formas de demostrar compromiso, marque las que le hablen a su alma... las cosas que usted hace bien o las que le gustaría aprender a hacer bien.

Cosas que ya hago bien	Cosas que me gustaría mejorar	
		Yo hago tiempo para hacer cosas con mi cónyuge.
		Trato de honrar las ocasiones que son importantes para mi cónyuge (aniversarios, etc.).
		No coqueteo con nadie excepto con mi cónyuge.
		He trabajado con mi cónyuge para establecer tradiciones que nos acerquen.
		Cuando le prometo a mi cónyuge que voy a hacer algo, lo hago.
		Me esfuerzo para que el tiempo que pasamos juntos sea especial.
		Busco y recuerdo las buenas cualidades en mi pareja.
		Me esfuerzo por recordar los buenos momentos.
		Mantengo las confidencias.
		No comparto detalles de mi relación íntima con nadie fuera de la relación.
		Hablo bien de mi cónyuge en privado y en público.
		No hablo mal de mi cónyuge con otras personas.

### **Reflexión:**

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- Piense en un momento en que haya actuado bien en una o más de las siguientes situaciones:
  1. Puso la relación en primer lugar.
  2. Dio prioridad al tiempo en pareja.
  3. Desarrolló rituales de conexión.
  4. Limitó las intrusiones.
- Escriba una corta descripción de lo que hizo.
- ¿Qué otra cosa se siente inspirado a hacer en alguna de las cuatro áreas anteriores?
- Imagínese cómo podría ser su jardín un día: Si sigue demostrando compromiso con su matrimonio, ¿cómo se imagina que sea su relación? Imagínese en algunos años en una relación que haya madurado y crecido.

**Punto Clave:** Existen formas prácticas para fortalecer el compromiso.

## **5. Me gustaría notar y apreciar las formas en que mi pareja demuestra su compromiso**

### **Reflexión:**

Tómese un minuto para hacer este ejercicio:

- Enumere los momentos o las maneras en que su cónyuge ha demostrado compromiso hacia usted y su relación (no anote los fracasos. Piense en los momentos en que su cónyuge ha hecho algo difícil para invertir en usted y su relación). Compártalos con su cónyuge o el grupo.

## **Todos nosotros podemos trabajar para lograr una cosecha abundante**

En las próximas lecciones habrá muchas ideas para desarrollar un jardín matrimonial saludable.

### **Reflexión:**

Tómese un minuto para responder a esta pregunta:

- Para esta semana, ¿qué le gustaría hacer para llevar más luz y compromiso a su jardín matrimonial? Anote una cosa que le gustaría hacer. Haga un plan específico y practíquelo en su mente, es decir, visualice o ensaye la experiencia.

Por ejemplo, usted podría decidir estar más alegre o ayudar más en las mañanas. Imagine las cosas específicas que hará. Imagine la respuesta probable. Prepárese para manejar las dificultades. Mentalmente, practique varias veces cómo llevará a cabo el plan.

## **Recursos pedagógicos:**

### **Consejos y esquema pedagógicos:**

Seleccione los puntos principales que quiera enfatizar. Prepare una sesión con las historias, los ejercicios y los debates grupales que haya tiempo de hacer.

### **Recursos que puede utilizar:**

El libro de niños *Fanny's Dream* cuenta una historia de compromiso con suavidad y dulzura. Es muy recomendable. Puede leerlo al grupo al término de esta clase.

## Historias complementarias:

### Yo sé quién es ella

*Conversación – Una enfermera en una clínica*

Era una mañana ocupada, alrededor de las 8:30 a.m., cuando un señor mayor de unos ochenta años vino para que le quitaran los puntos del dedo pulgar. Dijo que estaba apurado porque tenía una cita a las 9:00 a.m.

Le tomé los signos vitales y lo hice sentar, a sabiendas de que pasaría más de una hora hasta que alguien pudiera verlo. Lo vi mirar el reloj y decidí que como no estaba ocupada con otro paciente, evaluaría la herida.

Al examinarla vi que había sanado bien, entonces hablé con uno de los médicos y conseguí los materiales que necesitaba para retirar las suturas y volver a cubrir la herida.

Mientras me ocupaba de la herida, empezamos a conversar. Le pregunté qué tipo de cita tenía esa mañana y por qué estaba tan apurado.

El señor me dijo que tenía que ir al geriátrico a desayunar con su esposa. Después le pregunté por la salud de la señora. Me dijo que hacía tiempo que estaba allí y que sufría de mal de Alzheimer.

Mientras hablábamos y yo terminé de cubrir su herida, le pregunté si a su esposa le preocuparía que él llegara un poco tarde. Me respondió que ella no sabía quién era él y que hacía cinco años que no lo reconocía.

Me sorprendí y le pregunté: “¿Y sigue yendo todas las mañanas aun cuando ella no sabe quién es usted?”

Se sonrió mientras me daba unas palmaditas en la mano y dijo: “Ella no me conoce, pero yo todavía sé quién es ella.”

Tuve que evitar que me cayeran las lágrimas mientras se iba. Tenía la piel de gallina y pensé: “Ese es el tipo de amor que quiero en mi vida.”

El verdadero amor no es físico ni romántico. El verdadero amor es la aceptación de todo lo que es, ha sido, será y no será.

## Invierno en Minnesota

Bill Doherty (2001) ha comparado el matrimonio con vivir en un lugar con inviernos fríos.

“Pienso sobre los matrimonios duraderos como pienso sobre la vida en Minnesota. Uno se muda al matrimonio en la primavera de la esperanza, pero eventualmente se llega al invierno de Minnesota donde reina el frío y la oscuridad. A muchos de nosotros nos tienta la idea de rendirnos y mudarnos al sur en ese momento. Pedimos...ayuda. Algunos (amigos o colaboradores) no saben cómo ayudarnos a sobrellevar el invierno, y sufrimos de congelamiento a su cuidado. Otros (amigos) nos dicen que somos víctimas personales del invierno, que merecemos algo mejor, que el invierno jamás terminará, y que si fuéramos sinceros con nosotros mismos, abandonaríamos nuestro matrimonio y nos iríamos al sur.

El problema, por supuesto, es que nuestro próximo matrimonio conocerá su propio invierno en algún punto. ¿Seguimos simplemente mudándonos, o nos detenemos ahora, con esta persona, en esta estación? Ésa es la...cuestión. Un buen (colaborador), un valiente (amigo), nos ayudará a mantenernos juntos como pareja, dándonos calor para enfrentar el frío del invierno, y nos ayudará a buscar cualquier rayo de sol que todavía exista mientras luchamos contra nuestro dolor y nuestra desilusión. Un buen (colaborador), un valiente (amigo) será la última persona en perder la fe en nuestro matrimonio, no la primera, a sabiendas de que la próxima primavera en Minnesota será mucho más gloriosa después del invierno que hemos soportado juntos.

Doherty, W. J. (2001). *Take Back Your Marriage*. Nueva York: Guilford.

---

## Compromiso que triunfa

Cheryl volvió a casa después de la Universidad y encontró un mensaje de teléfono de su madre: “Algo le pasó a Scott. Llámanos cuanto antes.” Scott se había ido a cumplir el servicio militar a Vietnam no mucho después de casarse con Cheryl. Cheryl marcó el número de su madre, que respondió con un “hola” entre lágrimas y un estremecimiento: “Cariño, recibí un telegrama sobre Scott. Le...”



Cheryl: “Mamá, sólo dime algo: ¿está vivo?”

Mamá: “Sí. Él...”

Cheryl: “Entonces todo va a estar bien.”

De hecho, Scott había pisado una mina terrestre. Perdió ambas piernas a la altura de las rodillas. Pasaron meses antes de que llegara a California para continuar con las curaciones y la rehabilitación. Cheryl estuvo allí. En términos prácticos, ella y Scott empezaron a planificar y modificar las próximas etapas en la vida. ¿Cuánto duraría su rehabilitación? ¿Sería aconsejable que él volviera a la escuela? ¿Sería aconsejable que ella volviera a trabajar? En ninguna conversación se cuestionó su mutuo compromiso ni su compromiso a futuro. Su herida no alteró la relación. Simplemente enfrentaron las nuevas circunstancias con una imperturbable confianza en su habilidad para afrontar todos los desafíos.

El contraste de su enfoque hacia el futuro nunca se vio más claro que un día en que Cheryl visitaba a Scott en la sala de amputados del hospital de veteranos de California y fue otra mujer a visitar a su esposo herido. Ella caminó por el largo pasillo lleno de camas a ambos lados con hombres a los cuales les faltaban miembros. Vio a hombres que habían perdido un brazo.

Vio a hombres sin piernas. Finalmente, encontró a su esposo. Era la primera vez que lo visitaba. A él se le iluminó el rostro. Ella no dijo ni una palabra, sino que se quedó mirándolo por un largo rato. De repente, con una seguridad pasmosa, se quitó el anillo de casamiento, lo colocó en la bandeja de la cena que estaba junto a la cama y se fue sin decir ni una palabra. Él nunca la volvió a ver. Los papeles del divorcio llegaron semanas más tarde.

No conocemos todo el contexto de la situación de esa pareja. Sabemos, sin embargo, que la adversidad revela la fortaleza del compromiso o su fragilidad. Quizás esa evaluación no sea la verdad total de la situación. Quizás no sea el grado de compromiso el que está en juego, sino que la adversidad revela quiénes somos y cómo enfrentamos la vida.

Scott y Cheryl han criado 8 hijos. Scott es un héroe en el vecindario. Da charlas en las escuelas públicas. Se certificó para dar clases de talleres en las escuelas secundarias. Cheryl trabaja en la biblioteca de la escuela primaria. La vida no continuó sino que ellos continuaron con sus vidas. A Scott le faltan las piernas. Eso es real. Sin embargo, esa pérdida no afectó lo que más importa en su relación. ■

[El educador en vida familiar Terrance D. Olson conoce a Scott y Cheryl, pero ha cambiado sus nombres para proteger su privacidad.]