



Comprenda: Cultive la sensibilidad hacia su cónyuge

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

Repaso — Principios orientadores para el matrimonio

- **Busque la luz:** Hay más verdad en la luz que en la oscuridad.
- **Preste atención a sus sentimientos:** Si nos concentramos en los sentimientos de tensión y enojo, esos sentimientos crecerán.
- **Hable pacíficamente:** Tener pensamientos pacíficos nos prepara para relacionarnos con amabilidad y avanzar en nuestras relaciones.
- **Quite las malezas de su propio jardín:** Somos responsables de cambiarnos a nosotros mismos y no a nuestros cónyuges.
- **Controle sus expectativas:** Las rosas tienen espinas. En lugar de perder el tiempo maldiciendo las espinas, disfrute de la rosa.
- **Cuando su alma hable, preste mucha atención:** Concentrarse en las experiencias y los sentimientos positivos puede aumentar su poder en nuestras vidas.

Cultive la sensibilidad hacia su cónyuge

La jardinería puede ser tanto reconfortante como desafiante. En algún momento, nos quemará el sol, nos pincharemos con



espinas y nos picará algún bicho. En tiempos de dificultades y de penas, podremos ser socios jardineros que respondan con sensibilidad ante el dolor del otro en lugar de reprimirlo por no usar protector solar o no ser más cuidadoso. Podemos convertirnos en jardineros en cuyas manos suaves nuestros cónyuges puedan crecer y fortalecerse.

Hay cuatro claves para cultivar la sensibilidad y la comprensión:

- Conocer a su cónyuge y seguir aprendiendo sobre él o ella.
- Escuchar y responder efectivamente a su cónyuge.
- Ver el mundo a través de los ojos de su cónyuge.
- Expresar aceptación y perdón.

1. Aprender sobre nuestro cónyuge es un proceso interminable

Una de las mayores dificultades a la hora de desarrollar relaciones es la dificultad para ver dentro del corazón, la mente y la experiencia de otra persona. Esto resulta especialmente problemático en el matrimonio donde, según los años de experiencia, creemos que conocemos a nuestro cónyuge.

El experto en relaciones Scott Stanley habla sobre la diferencia entre “conocer” y “co-NO-cer” a nuestro cónyuge. Señala que muchas cónyuges pasan demasiado tiempo estableciendo negativas (por ejemplo: “No, no quiero hacer eso,” “No, no sabes lo que dices,” “No, no sabes cómo me siento,” etc.) y muy poco tiempo “conociéndose.”

Conocer bien a su cónyuge es esencial para lograr una fuerte amistad, y John Gottman, uno de los investigadores matrimoniales más importantes del mundo, cree que la amistad es la clave para un matrimonio duradero. Explica: “La simple verdad es que los matrimonios felices se basan en una amistad profunda. Con esto quiero decir el mutuo respeto y el goce de la mutua compañía. Los

cónyuges en matrimonios felices tienden a conocerse íntimamente; conocen muy bien lo que le gusta y no le gusta al otro, las singularidades de su personalidad, sus esperanzas y sus sueños. Se tienen una constante consideración y expresan su cariño no sólo a través de manifestaciones grandiosas sino en las pequeñas cosas cotidianas” (pp. 19-20).

Reflexión:

- Determina cuánto conoce a su cónyuge respondiendo a las siguientes preguntas de opciones “cierto o falso” adaptadas del libro de John Gottman, *The Seven Principles for Making Marriage Work*.

¿Cuán bien conoce a su cónyuge?

1. Puedo nombrar los mejores amigos de mi cónyuge.
2. Sé cuál es el tipo de música favorita de mi cónyuge.
3. Sé cuál es la película favorita de mi cónyuge.
4. Sé cuál fue el suceso más estresante durante la niñez de mi cónyuge.
5. Sé cuál fue el momento más vergonzoso en la vida de mi cónyuge.
6. Sé lo que mi cónyuge haría si ganara la lotería.
7. Sé cuál sería el trabajo ideal de mi cónyuge.
8. Sé cuál es el lugar ideal para vivir de mi cónyuge.
9. Sé qué cosas le causan estrés hoy en día a mi cónyuge.
10. Sé cuáles son los nombres de las personas que han irritado recientemente a mi cónyuge.
11. Conozco algunos de los sueños vitales de mi cónyuge.
12. Conozco muy bien las creencias religiosas de mi cónyuge.
13. Sé quiénes son los parientes favoritos y los menos favoritos de mi cónyuge.

14. Siento que mi cónyuge me conoce bastante bien.
15. Conozco bien lo que fortalece la confianza de mi cónyuge
16. Conozco bien lo que socava la confianza de mi cónyuge.

Si pudo responder “cierto” a más de la mitad de las preguntas, usted conoce bastante bien a su cónyuge. Si no pudo, tómese un tiempo para hablar de estas cosas con su cónyuge. Lo ayudará a lograr que la amistad y el compromiso con este crezcan. Comparta las respuestas de la lista con su cónyuge y disfrute de la conversación que tendrán después.

- Destine algún tiempo diariamente para que usted y su cónyuge conversen entre 10 y 15 minutos. Si no establece la hora y el lugar, no sucederá. Conversar le permite conectarse con su cónyuge. Es su oportunidad para platicar sobre sus esperanzas y sus sueños o sobre lo que desea todos los días. Si lo hacen de manera consistente, verán crecer su relación porque estarán invirtiendo energía para conectarse con su cónyuge y aprender cosas sobre él/ella.
- En la sección Recursos para maestros, al final de esta guía de clase, encontrará ejercicios adicionales que puede usar para conocer mejor a su cónyuge.

Desarrolle rituales de conexión

Los rituales son cosas que desarrollamos el hábito de hacer. Por lo general, tienen un significado e importancia especial para nosotros. En un matrimonio debemos hacernos el hábito de conectarnos con nuestra cónyuge con frecuencia y de diferentes formas (espiritual, emocional y físicamente).

Aquí presentamos sólo algunas ideas de rituales que usted y su cónyuge quizás quieran usar para mantenerse conectados y conocerse mejor.

Descubra la gloria en su historia

matrimonial. John Gottman alienta a las parejas a que recuerden la historia positiva de su relación como forma de fortalecer el vínculo. Como terapeuta, uno de los autores de este plan de estudios se ha reunido con muchas parejas que parecen haberse olvidado las razones por las cuales se casaron en su momento o incluso por qué se gustaron. Una de las intervenciones más poderosas que usa para hacer que estas parejas piensen de forma positiva es hacerles narrar la historia de cómo se conocieron, se enamoraron y decidieron casarse. Por lo general, cuando terminan, sus corazones han cambiado, se han ablandado y tienen un deseo renovado de preservar y fortalecer su relación. Aún si no tienen problemas en su matrimonio, compartir la historia de su amor y su noviazgo entre sí y con otros, los ayudará a mantenerse conectados y comprometidos.

Conexiones de cinco minutos. Actualmente, las familias están muy ocupadas y los cónyuges, por lo general, tienen poco tiempo para pasar juntos. Cuando la cantidad de tiempo es insuficiente, John Gottman recomienda hacer conexiones de cinco minutos con su cónyuge con la mayor frecuencia posible. Aquí le indicamos cómo:

Abrácese en el momento más

importante del día. Ponga la alarma cinco minutos antes y acurríquese con su cónyuge en la mañana. Los ayudará a sentirse unidos todo el día.

Antes de salir por la mañana, pregúntele a su cónyuge si sucederá algo importante ese día. Esto le indica a su cónyuge que usted está interesado en él/ella y que le importa lo que pasa en su vida. Si le informa que sí, averigüe cómo le fue durante el día o por la noche.

Compartan lo que les gusta del otro.

Hagan esto todos los días y con frecuencia.

Busque excusas para elogiar a su cónyuge. Valórense. Su cónyuge sabrá que usted lo(a) ama y se sentirá más dispuesto(a) a solucionar cualquier diferencia que pueda surgir.

Muéstrense atentos entre ustedes con pequeñas cosas. Envíele una carta o un correo electrónico a su cónyuge simplemente para decirle que lo(a) ama, llévele una sorpresa o haga una tarea de 5 minutos que generalmente haga su cónyuge. Las atenciones que tenga con su cónyuge casi siempre serán devueltas, y servir a su cónyuge fortalecerá su vínculo matrimonial.

Hable sobre las tensiones del día. Pase 5 minutos cuando llega a casa del trabajo hablando con su cónyuge sobre las cosas estresantes que experimentó durante el día. No ataque a su cónyuge con esas cosas; simplemente compártalas con él/ella. Si se quitan el estrés de encima, podrán disfrutar del resto de la noche juntos.



Comparta la intimidad. Planifique momentos románticos e íntimos con su cónyuge. La espontaneidad es fabulosa, pero planificar una cita u otro evento romántico con su cónyuge puede ser tan divertido como la cita en sí y nos da algo que anhelar.

Comparta la espiritualidad. Las actividades religiosas o espirituales

compartidas son una forma maravillosa de crecer juntos como cónyuges. La forma en que exprese su espiritualidad depende de usted, pero podría ser orar, leer libros religiosos inspiradores, asistir a servicios religiosos y celebrar los días festivos religiosos juntos.

- Al final de esta guía de clase incluimos otras sugerencias de rituales de conexión.

2. Escuchar nos ayuda a comprender la experiencia de nuestro cónyuge

Cuando hablamos con nuestro cónyuge, es importante escuchar cuidadosamente lo que tiene para decir. Incluso si hace muchos años que conocemos a nuestro cónyuge, por lo general sólo conocemos parcialmente lo que experimenta. Por eso es tan importante entender el punto de vista de nuestro cónyuge y cuando se fastidia, escucharle pasando por alto el tono de su voz.

Escuchar y responder a las emociones intensas del cónyuge

Una persona que sabe escuchar tiene una gran ventaja en el terreno matrimonial. Por ejemplo, si la mujer interrumpe la rutina nocturna para decirle al marido: “Estoy tan cansada, _____” él puede pensar que sabe por qué está cansada. Puede pensar que el cansancio se debe a que se queda despierta hasta muy tarde o a las nuevas exigencias en su trabajo. Si le ofrece un consejo que ella no pidió, como por ejemplo “¿Por qué no te recuestas y descansas un rato?,” puede que no esté interpretando la situación correctamente. Su consejo puede ser bienintencionado pero no bienvenido.

¿Qué podría hacer distinto este cónyuge?

Cuando uno de los cónyuges expresa cansancio, dolor o cualquier otra emoción, el otro puede ofrecer apoyo en lugar de consejos. Puede verse tentado a teñir con sus propios significados las experiencias de su cónyuge en su intento por

comprender las cosas. Pero, en su lugar, puede limitarse a responder al mensaje. Por ejemplo, puede limitarse a decir:

- “Parece que estás abrumada. ¿Puedo hacer algo para ayudarte?”
- “Cuéntame lo que pasa, cariño.”
- “¿Tuviste un mal día?”

Cualquier esfuerzo que se haga para habilitar al otro a que se explyaya, probablemente será más útil. Ella podría decir: “Todo salió mal en el trabajo hoy.” O “Estoy rendida cuando llego a casa después del trabajo.” O “Supongo que me siento un poco sola.” Aún con esta información adicional, lo inteligente será que el cónyuge siga escuchando. Asentir y escuchar podría alentarla a continuar el relato. Mantenga el foco en lo que ella siente en lugar de dar consejos o de contarle su propia experiencia.

A medida que la conversación avanza, el marido puede hacer lo siguiente para seguir escuchando y apoyando a su cónyuge.

- **Validar sus emociones.** Algunas respuestas de validación pueden ser: “Entiendo por qué te sientes así,” “Con razón te sientes mal,” o “No sé cómo has conseguido tolerar esto tanto tiempo.” Cuando un cónyuge siente emociones fuertes, es un buen momento para escuchar y apoyar. A medida que las emociones se atenúan, puede resultar útil preguntarle a su cónyuge cómo puede ayudarlo: “¿Quieres que te escuche o quieres que te ayude a pensar en soluciones?”
- **Expresar afecto.** Dígale a su cónyuge: “Lamento que estés pasando por esto. Te amo.” La comprensión y el apoyo que transmite son muy sanadores. De hecho, no existe casi nada que uno de los cónyuges pueda hacer regularmente que desarrolle tanto la relación como ser comprensivo.
- **Responda a la necesidad.** Si su cónyuge manifiesta que necesita que alguien lo ayude a preparar la cena, pase de la palabra a la acción.

Debido a que el dolor de los demás nos pone incómodos, es natural que respondamos al dolor con consejos, distracción u otros esfuerzos para minimizar el dolor. Desafortunadamente esto impide que la persona que siente el dolor descubra sus sentimientos y se sane desde el interior. Si bien para nosotros quizás no sea natural o fácil responder al dolor con comprensión y compasión, esto se puede aprender. Y puede marcar una gran diferencia para cada miembro de la pareja y para la relación.

Reflexión:

- Piense en los momentos en que su cónyuge ha compartido con usted sentimientos de dolor, decepción o frustración. ¿Qué responde usted por lo general? Muchos de nosotros automáticamente decimos cosas que no ayudan. Observe si se ha visto ofreciendo algunas de las siguientes respuestas INÚTILES:

- Dar consejos: “Lo que tienes que hacer es . . .”
- Hablar sobre sus propios sentimientos y experiencias en lugar de los del otro: “A mí me pasó lo mismo. . .”
- Restarle importancia al dolor del otro: “Todos sufrimos. ¿Qué te hace tan especial?”



- Tal vez alguna vez haya desarrollado una buena capacidad para escuchar. Vea si ha empleado (o está pronto para intentar emplear) algunas de las siguientes formas ÚTILES de demostrar comprensión:
 - Reconocer los sentimientos de su cónyuge: “Sé que te sientes muy comprometido con este tema.”
 - Proponer profundizar sobre el tema: “Me gustaría entender. Cuéntame más, por favor.”
 - Reconocer que el dolor del otro es real para él o ella: “Debes sentirte muy mal.”
- Escuchar para comprender es difícil. Requiere de tiempo y paciencia. Durante las próximas semanas, intente percibir cuando su cónyuge se sienta afectado por algo. En lugar de dar consejos o de contarle sus experiencias, intente usar algunas de las formas útiles de demostrar comprensión que se enumeran abajo. Practique vivir anticipadamente la experiencia para que se desarrolle más naturalmente cuando se presente la oportunidad.

Punto Clave: Escuchando verdaderamente a nuestros cónyuges y respondiendo de forma efectiva a lo que nos dicen, impulsamos el crecimiento de nuestro matrimonio.

Escuchar y dar respuesta a las esperanzas futuras del cónyuge.

Parte de comprender a nuestro cónyuge es respetar sus esperanzas y sus sueños, aunque no siempre los compartamos o nos parezcan realistas. Por ejemplo, si la situación económica es difícil y nuestro cónyuge dice: “Que divertido sería ir a Hawaii,” podemos responder de muchas formas. Una sería responder con enojo e incredulidad: “¿Sí? ¿Con qué dinero?” Este tipo de respuesta no respeta el sueño de nuestro cónyuge. Él/Ella probablemente sepa muy bien que la situación económica no nos permite viajar a Hawaii; simplemente estaba haciendo una invitación para soñar juntos.

Algunas respuestas respetuosas hacia nuestro cónyuge sobre el viaje a Hawái podrían ser: “Seguro que sería divertido. Veamos cómo podemos hacer para poder ir algún día.” O “Será divertido cuando podamos ir. Por ahora, conformémonos con fotos de Hawaii en el internet o vayamos a comer comida hawaiana.”

Podemos respetar las esperanzas y los sueños de nuestro cónyuge, si estamos dispuestos a escuchar esos sueños, comprenderlos e incorporar las preferencias de nuestro cónyuge en nuestras acciones. Los cónyuges comprensivos trabajan para incorporar los sueños de ambos en su relación matrimonial. También están dispuestos y son lo suficientemente flexibles como para cambiar a medida que crecen y se desarrollan de forma individual y como pareja.

Es verdad que algunas parejas tienen un matrimonio estable incluso cuando sus esperanzas y sus sueños no están completamente sintonizados (por ejemplo, tienen diferentes niveles de religiosidad, tienen preferencias diferentes sobre dónde les gustaría vivir, etc.). Pero también es cierto que cuantos más sueños y esperanzas compartidos se tienen y cuanto más se intenta la mutua comprensión, más significativa, rica y satisfactoria es la relación.

Reflexión:

¿Cuál es uno de los sueños o esperanzas de su cónyuge que usted puede respetar mostrándose dispuesto a conversar con él o ella al respecto?

Punto Clave: Nos sentimos amados y valorados cuando nuestro cónyuge se interesa lo suficiente como para explorar nuestras esperanzas y sueños con nosotros.



3. La comprensión crece cuando vemos a través de los ojos de nuestro cónyuge

Alentar a su cónyuge a hablar es un acto de generosidad. Es un regalo de su atención e interés. Está reconociendo que su cónyuge tiene algo que vale la pena decir. Admitir la legitimidad del punto de vista de su cónyuge es un regalo valioso en cualquier momento.

—John Gottman

Muchos de nosotros somos muy conscientes de nuestras necesidades, esperanzas, sueños, miedos y deseos. Sin embargo, estamos mucho menos compenetrados con las necesidades, las esperanzas, los sueños, los miedos y los deseos de nuestro cónyuge. Nos resulta difícil “ponernos en sus zapatos” verdaderamente. Hacerlo requiere habilidad, pero más importante aún, requiere disposición. Se parece mucho a la recomendación de Steve Covey de “busque primero comprender... luego ser comprendido.”

Covey cuenta la historia del irracional amor de su cónyuge por los electrodomésticos Frigidaire. Él nunca pudo entenderlo. Ni tampoco pudo disuadirla. Solo cuando estuvo dispuesto a dejarla explorar sus sentimientos sobre Frigidaire descubrieron la razón de su lealtad. El padre de Sandra era maestro de escuela y tenía una tienda de electrodomésticos. En tiempos de dificultades económicas, la empresa Frigidaire se mostró dispuesta a financiar el inventario de su padre. Eso le permitió mantener el negocio a flote. Marcó una gran diferencia para su familia (1997, p. 205).

Cuando Covey le permitió a su cónyuge hablar abiertamente sobre sus sentimientos y se permitió comprender la historia familiar de su cónyuge con los electrodomésticos Frigidaire, fue capaz de ver más claramente a través de los ojos de ella.

Reflexione sobre la siguiente historia adaptada de *Between Parent and Child* de Haim Ginott:

Comprender las tostadas quemadas

Escenario 1 – Durante una mañana agitada, una mujer con un bebé recién nacido lucha para prepararse para empezar el día. Es una de esas mañanas en las que todo parece salir mal. Suena el teléfono, el bebé llora, y las tostadas que la mujer estaba preparando para el desayuno se queman. Imagine que su marido se acerca rápidamente a la tostadora y exclama: “¡Ay caramba! ¿Cuándo aprenderás a hacer tostadas?”

Póngase en el lugar de la mujer criticada por quemar las tostadas.

- ¿Cómo reaccionaría usted? (¿Le arrojaría las tostadas a su cónyuge? ¿Vociferaría: “Prepárate tus propias tostadas?” ¿Se enojaría tanto que se pondría a llorar o le devolvería una grosería a los gritos?)
- ¿Qué le harían sentir las palabras de su cónyuge? (¿Enojo, odio, resentimiento?)
- ¿Le resultaría emocionalmente fácil preparar nuevas tostadas en ese momento? (Algunos responderían “¡Solo si les pudiera poner un poco de veneno!”)
- Y al salir durante el día, ¿lograría concentrarse en otras tareas? (¿Se arruinaría su día?)



Escenario 2 – Repitamos la escena otra vez. Imaginemos que la situación es la misma: las tostadas se queman pero esta vez el marido, al ver las tostadas quemadas, agarra el pedazo de pan y le dice con tranquilidad a su mujer “Déjame que te muestre, cariño, cómo se hacen las tostadas.”

Póngase otra vez en el lugar de la mujer. ¿Cómo reaccionaría en este escenario? ¿Se sentiría peor que en el primer escenario porque ahora su cónyuge la trata como si fuera estúpida?

Escenario 3 – Repitamos la escena matutina una vez más. Sucede todo de la misma manera, pero el marido dice: “Uy, amor... Qué mañana complicada para ti... el bebé, el teléfono y ahora las tostadas.”

Póngase otra vez en el lugar de la mujer.

¿Cómo reaccionaría en el escenario 3? ¿Moriría de la sorpresa? ¿Se sentiría maravillosamente y amada? ¿Se sentiría tan bien que le darían deseos de abrazar y besar a su cónyuge?

¿Fue su reacción diferente en el tercer escenario que en los primeros dos? Si es así, ¿por qué? ¿Cuál fue la diferencia? La mañana era la misma. El bebé lloraba y las tostadas se habían quemado.

En el tercer escenario, quizás usted hubiera logrado minimizar todas esas cosas. Tal vez se hubiera sentido agradecida de que su esposo no la hubiera criticado, que hubiera actuado en su favor y no en su contra. Y probablemente le habría resultado mucho más fácil concentrarse en otras tareas durante el resto del día.

Ponerse en los zapatos de su cónyuge, incluso por un instante, significa admitir que el punto de vista de su cónyuge puede ser razonable y comprensible. Permitirnos ver desde la perspectiva de nuestro cónyuge elimina los malentendidos y deja que florezcan la confianza y la sensibilidad.

Reflexión:

Describe algún momento en el cual alguien se mostró dispuesto a “ver a través de sus ojos.” ¿Qué efecto tuvo eso en su relación con esa persona?

Punto Clave: Darle a su cónyuge el regalo de la comprensión es tan refrescante y vital como el agua fresca para una planta sedienta.

4. La aceptación y el perdón colaboran con el crecimiento de la comprensión

El perdón y la aceptación son partes esenciales de cualquier relación significativa duradera. Blaine Fowers señala que si los cónyuges no pueden perdonar o aceptar sus debilidades y errores, entonces se acumularán el dolor y la decepción y dañarán la relación.

En su libro *Beyond the Myth of Marital Happiness*, Blaine Fowers comparte una narración conmovedora de perdón y aceptación en la vida diaria de una pareja:

Un día, una mujer visitaba a una amiga que recientemente había celebrado su aniversario número cincuenta y cuatro. Durante la conversación, el marido de la mujer llegó a la casa con las botas del trabajo. Dejó un sendero de manchas de tierra sobre el impoluto piso de la cocina. La visitante supuso que la mujer se enojaría cuando comentó: “Esas botas ciertamente traen polvo.” Mientras la mujer se levantaba para abrazar a su marido, dijo con una sonrisa: “Sí, pero también lo traen a él.”

El experto en relaciones Sam Bradley dijo una vez en un taller matrimonial:

“Soy muy prolijo. Mi mujer es desordenada, nunca levanta nada del piso. Ni siquiera nota el desorden: queda por debajo de su radar. Me curé a mí mismo del hastío imaginándome que ella había muerto y que yo me preguntaba a mí mismo:

“Si pudieras devolverle la vida pero ella siguiera siendo desordenada y dejara cosas tiradas por toda la casa, cinco pares de zapatos en la sala de estar, ¿aun así la querrías de vuelta? Sí. ¡Por supuesto! Y eso me curó. Siempre que me enojo con ella, releo el libreto.” (*“Marriage Makeover” workshop, Smart Marriages Conference, Reno, Nevada*)

Reflexión:

¿Hay algún hábito, gesto o conducta de su cónyuge que lo moleste?
¿Cuál sería el impacto sobre su cónyuge y sobre la relación si usted decidiera ignorar eso que le molesta y aceptar a su cónyuge tal cual es?

Punto Clave: Aceptar a nuestro cónyuge tal cual es y estar dispuestos a pasar por alto las pequeñas cosas que nos molestan es un tesoro.

Cada uno de nosotros puede trabajar para una cosecha abundante

En otras lecciones, se proporcionarán más ideas para desarrollar un jardín matrimonial saludable. Encontrará muchas otras formas de construir el jardín de sus sueños en estas lecciones.

Reflexión:

Esta semana, ¿qué hará para entender mejor a su cónyuge? Enumere una cosa que desee hacer. Trace un plan específico y ensáyelo mentalmente, es decir, recree la experiencia.

Por ejemplo, puede decidir darle el obsequio de la sensibilidad cuando su cónyuge tiene un mal día o puede decidir hacerle una pregunta nueva a su cónyuge todos los días para conocerlo más en profundidad. Imagine las cosas específicas que hará. Imagine su probable respuesta. Prepárese para las dificultades. Mentalmente, practique varias veces antes de realizar su 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:

Fowers, B. (2000). *Beyond the Myth of Marital Happiness*. New York: Wiley and Sons.

Gottman, J. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Last*. New York: Three Rivers Press.

Gottman, J.M., Katz, L.F., & Hooven, C. (1997). *Meta-Emotion: How Families Communicate Emotionally*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Ejercicios adicionales para profundizar en el conocimiento de su cónyuge

“Interrogate”

Aunque pueda sentir que conoce a su pareja muy bien, se sorprendería de todo lo que puede aprender todavía. Piensen todos los días en una nueva pregunta que desearían que el otro les respondiera. Cuando usted y su cónyuge conversen, tórnense y háganse las preguntas que han pensado. Esto podría iniciar conversaciones magníficas y, en ocasiones, difíciles. Sea creativo para formular preguntas significativas y recuerde que es posible que no conozca las respuestas sobre algunas de las preferencias básicas de su cónyuge (por ejemplo, las preferencias de color, alimentos, mascota, estación del año, música, películas, paseos o excusiones, etc.).

“Confundido en Colorado” – Dear Abby Game

Stephen Duncan, profesor de la Universidad de Brigham Young, recomienda escoger una columna de consejos de su periódico local, como Ann Landers o Querida Abby, y leerle la pregunta pero no la respuesta al otro. Una vez que hayan leído la pregunta, tórnense para aconsejar y fundamenten el consejo. Practiquen esto sin criticar, insultar ni burlarse del otro. Esta es una forma estupenda de comunicarse, conocerse mejor y entender cómo responderá su cónyuge en distintas situaciones.



Más sugerencias para los rituales de conexión

¡Feliz aniversario! Los aniversarios son muy importantes. Recuérdelos y celébrelos como ocasiones especiales. Además del día de su matrimonio, también pueden celebrar su primera cita, su

primer beso o el día en que supieron que se habían enamorado. Sean creativos con los aniversarios que celebran y las formas de celebrarlos.

Los códigos del amor. Desarrolle formas sutiles o indirectas para que su cónyuge sepa que usted lo ama. Por ejemplo, uno de los autores de este currículum y su mujer se aprietan la mano dos veces en alusión a las palabras “Te-amo.” También se envían el mismo mensaje entre sí parpadeando, haciendo sonar el claxon del carro, o encendiendo y apagando tres veces la luz del porche.

Conéctese frecuentemente con su cónyuge.

Realice breves llamadas telefónicas o envíe correos electrónicos para conectarse con su cónyuge durante el día. Asegúrese de que sepa que es importante para usted o que estaba pensando en él o ella.

Comparta la actividad favorita de su cónyuge.

Demuéstrele a su cónyuge lo importante que es para usted compartiendo una de sus actividades favoritas. No tiene por qué ser algo grandioso. Por ejemplo, regáله una tarjeta o su comida favorita.

Piense en su cónyuge en primer lugar. Aunque cuidar de uno mismo es importante, no se debe ignorar al cónyuge. Piense y haga cosas que le demuestren a su cónyuge que él o ella es su primera prioridad. Perderse usted mismo sirviendo a su cónyuge lo ayudará a entenderlo mejor a él o ella y a usted mismo.

Celebre reuniones matrimoniales y familiares.

Los establecimientos comerciales se reúnen frecuentemente para conversar sobre sus ganancias, sus pérdidas y su planificación estratégica. Los matrimonios y las familias que están en el negocio de funcionar armónicamente y de ser emocionalmente rentables también deben reunirse frecuentemente para conversar sobre lo que está funcionando bien y lo que es necesario cambiar.

Historias complementarias:

Yo había cambiado

Un día, mientras cenábamos, me levanté muy consternada por la incapacidad de mi marido de entender mis sentimientos. Me sentía agotada por su falta de sensibilidad. No podía distinguir si él era duro de entendederas o si me ignoraba deliberadamente. Además,

él era tan poco articulado que empecé a cuestionarme cómo y por qué habíamos llegado a contraer matrimonio. “Si teníamos una comunicación así de mala antes de casarnos,” pensaba, “¿cómo logramos articular y aceptar una propuesta matrimonial?” Subí a mi dormitorio enfurruñada.

A los pocos minutos, sentí un golpe suave en la puerta. Por supuesto, no respondí y volví la espalda mientras él entreabría la puerta. Sabía que él estaba parado en el medio de la habitación. Había comenzado a tartamudear incoherencias: “Yo, eh... Quizás podríamos... ¿Podrías... Quizás yo... Quiero decir... Me pregunto... Amor, yo...”

De pronto, me sentí rara. Ya no disfrutaba verlo en apuros. Poco antes había pensado que me habría encantado ser testigo de sus penosos intentos de componer la situación. Pero ahora solo veía a un hombre luchando para expresar sus sentimientos. Me volví súbitamente y lo interrumpí. Le dije: “Jake, gracias. También me siento mal. Lo siento.”

Me consta que si el patrullaje de las comunicaciones hubiera estado allí me habría criticado por “dejarlo salir del atolladero,” por no dejarlo lidiar con su propia incompetencia hasta que pudiera escupir sus palabras. Pero yo tenía una corazonada. Sabía que estaba haciendo lo correcto. Algo me decía que debía hablarle desde el corazón aunque él fuera incapaz de explicarse frente a mí.

Lo interesante del caso es que desde ese día en adelante empezó a verbalizar mejor. Titubeaba y se mostraba inseguro por momentos, pero lo intentaba con más esmero. Y, de cualquier forma, yo había cambiado.

Me mostraba menos insistente en cuanto a que él “hiciera o dijera las cosas a mi manera.” Me sentía menos dispuesta a ofenderme cuando él

parecía no advertir mis inquietudes. Supongo que debo de haber dejado de culparlo en mi corazón. Empecé a pensar cómo podía mejorar las cosas. Parecía que él hablaba mucho más cuando yo me mostraba menos exigente. Probablemente yo cambié mucho más ese día que él, pero los dos cambiamos.

Amor, ya llegué. (también usada en la lección de cuidado)

Julia había llegado tarde del trabajo y miró el reloj. Auch... Su marido llegaría en cualquier momento. Era camionero de larga distancia y normalmente se ausentaba entre 3 y 4 días. Debía volver de su último viaje alrededor de las 18 horas y tradicionalmente solían celebrar el inicio de varios días compartidos con una cena especial. Ella adoraba hacerlo. Solía encender velas y tender la mesa con la única mantelería que tenían.

Pero ahora solo tenía quince minutos para preparar la comida y aprontar todo. A las 18:15 horas se sintió aliviada de que aún no hubiera llegado. Le daba tiempo para preparar la comida. Sin embargo, en ese instante sintió que se clavaba el freno mientras el vehículo de dieciocho ruedas se detenía frente a la casa. Empezó a morderse el labio. Lo imaginaba quitándose las botas en el cuarto de servicio, colgando su abrigo y llamándola. Sabía que se desilusionaría mucho cuando viera que la mesa no estaba completamente puesta y que la comida no estaba pronta.

Él abrió la puerta, se desató las botas y colgó el abrigo. Gritó: “Hola, Julia.” Ella respondió automáticamente. “Hola, amor.” Inhaló esperando una mirada desaprobadora mientras él se asomaba a la cocina. Miró hacia la mesa. La miró, le sonrió ampliamente y dijo: “Bueno, parece que llegué justo a tiempo para darte una mano.” Todos sus miedos se desvanecieron.