

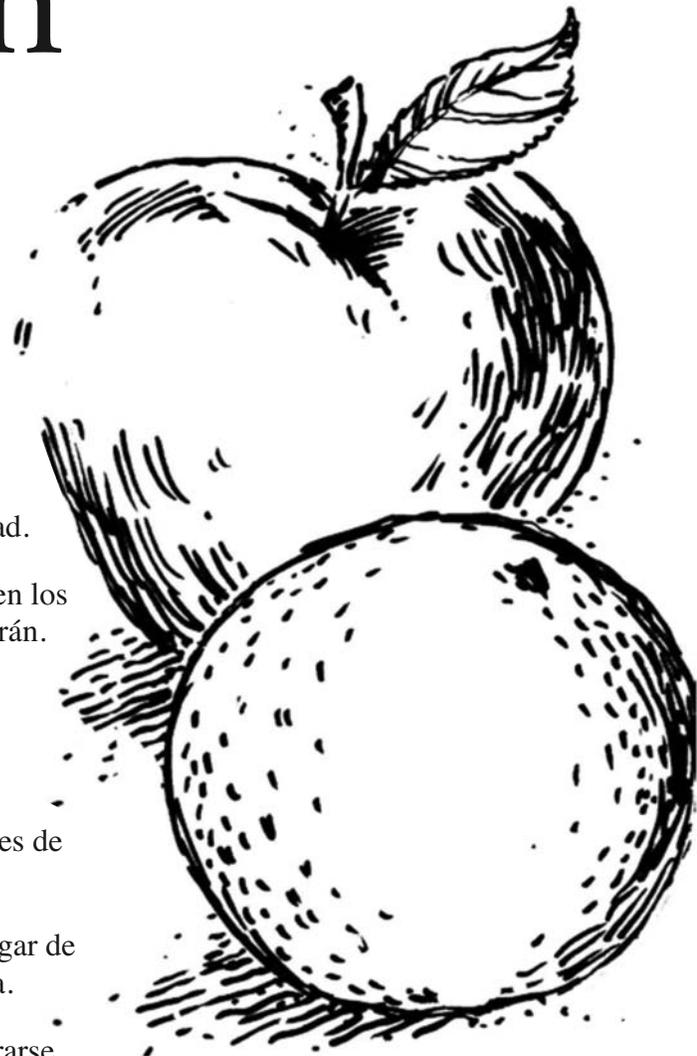


Resuelva: Transforme las diferencias en bendiciones

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 de 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.



Cómo convertir las diferencias en bendiciones

Podemos tener visiones muy distintas acerca de nuestros jardines compartidos. Un jardinero puede preferir los anuales coloridos y otro, los frutales. Es posible que estas diferencias simplemente no desaparezcan con una discusión pacífica. Todas las relaciones tienen diferencias que no se resolverán. Si optamos por mantener la calma, escuchar atentamente, entender la opinión de nuestro cónyuge y usar la creatividad, es posible convertir las diferencias en fortalezas.

1. Problemas que pueden desmalezarse y problemas que no.

Las malezas y los insectos son una parte natural de todo jardín. Con el cuidado apropiado, el jardín aún puede florecer. Asimismo, los conflictos y los desacuerdos ocasionales son una parte normal de todos los matrimonios.

Ninguna pareja está de acuerdo en todo ni se lleva bien el 100% del tiempo. De hecho, las irritaciones cotidianas y las peleas periódicas son normales. Si usted lleva más de 5 minutos de casado, probablemente lo sepa. Algunos conflictos son previsibles en los matrimonios simplemente porque las parejas de casados están muy unidas y comparten más cosas entre sí que con ninguna otra persona. Esta cercanía y compartir experiencias también hacen del matrimonio una de las relaciones más gratificantes y felices que podamos tener.

A decir verdad, los investigadores han descubierto que las parejas felizmente casadas “no son más listas, más ricas ni más astutas psicológicamente que otras parejas.” Simplemente, están dispuestos a impedir que sus pensamientos y sus sentimientos negativos sobre el otro aplasten los pensamientos



y los sentimientos positivos. En otras palabras, ellos no se obsesionan tanto con las malezas y los insectos en su jardín matrimonial como para olvidarse de las flores.

Además, estas parejas felices saben cuáles problemas pueden desmalezar de sus jardines matrimoniales y cuáles no. Según el investigador matrimonial, John Gottman, el 70% de lo que no nos agrada de nuestro cónyuge nunca cambiará. Podemos atosigar, amenazar o rogar, pero algunos aspectos de nuestro cónyuge sencillamente no cambiarán. Parte de tener un matrimonio feliz es aceptar a nuestro cónyuge, con todos sus defectos.

Los problemas maritales se dividen en dos tipos: los que se pueden resolver y los que son a perpetuidad. Esta lección se concentra en las “técnicas de desmalezamiento” apropiadas para los problemas que tienen solución y en las estrategias de aceptación para lidiar con las diferencias a largo plazo.

2. Las bordeadoras de césped no funcionan en los jardines matrimoniales.

Utilizar una bordeadora de césped en el cantero matrimonial no es la mejor manera de abordar los problemas y las diferencias. Esto es porque las bordeadoras de césped destruyen todo a su paso. Quitar las malezas de nuestros jardines matrimoniales es un proceso delicado que requiere de un abordaje más lento y dedicado. Las malezas se deben extraer manualmente. Esto toma más tiempo, pero los resultados son mejores.

Gottman señala que cuando surgen las diferencias en el matrimonio, muchas parejas emplean una variedad de estrategias inútiles (piense en la bordeadora de césped). Algunas de estas incluyen:

- **Arranque violento:** Atacar inmediatamente o acusar a nuestro cónyuge desde el inicio de la conversación. Como expresa Gottman, estamos “ejercitando el malhumor.”
- **Crítica:** Atacar la personalidad o el carácter de nuestro cónyuge con acusaciones y culpa (por ejemplo, “¡Nunca piensas en los demás!” o “¿Cómo puedes ser tan tonto?”) La crítica produce resultados completamente opuestos a los esperados. Cuando se intenta “componer” a alguien, casi siempre se fracasa.

- **Desdén:** Los descalificativos, las burlas, el revoleo de ojos, las risas sarcásticas, los insultos intencionales, etc. Este es uno de los comportamientos más tóxicos y destructivos en el matrimonio.
- **Actitud defensiva:** Sentirse herido por la crítica y el desdén de los demás y negarse a asumir la responsabilidad de las propias acciones. La actitud defensiva bloquea la capacidad de la pareja de lidiar con un problema. La actitud defensiva sólo agravará los problemas de la pareja, aunque una de las partes sienta que sus acciones son completamente justificadas.
- **Tácticas de evitación (*stonewalling*):** Evitar la interacción y rehusarse a comunicarse. Cuando los cónyuges se niegan a conversar sobre sus diferencias, la relación se fragiliza. Nota: En el marco de una relación saludable, antes de decir algo que en realidad uno no siente, es aconsejable explicarle al otro que uno se siente sobrecargado/a emocionalmente y que necesita una pausa para tranquilizarse. No obstante, una vez en calma, es necesario retomar la conversación.
- **Intentos de reparación fallidos:** Un cónyuge rechaza los intentos del otro de disculparse y de aliviar la susceptibilidad herida.
- **Reescribir la historia para peor:** Decirnos a nosotros mismos que nuestro cónyuge “siempre” será así, que “nunca” cambiará o que dudamos de si “alguna vez” lo/la amamos.

En otras palabras, nuestras “respuestas automáticas pueden resultar fatales para el matrimonio.” Esto sucede porque muchas de nuestras respuestas adquiridas y automáticas ante las dificultades matrimoniales son contraproducentes. Estamos preparados para defendernos en lugar de comprendernos. Pero es posible aprender nuevos caminos.

De hecho, nuevas investigaciones cuestionan la idea de que uno deba expresar todos los sentimientos de

descontento. Resulta que cuando las personas hablan de sus sentimientos de enojo, muchas veces se enojan aún más. Además, cuando recriminamos, dañamos las relaciones. Comúnmente, la mejor manera de lidiar con los sentimientos de enojo es mantenerse en calma hasta que podamos convertir nuestros sentimientos de enojo en un pedido razonable.

Reflexión:

¿Por qué cree usted que el mal humor, la crítica, el desprecio, la actitud defensiva, las tácticas de evitación, los intentos de reparación fallidos y los pensamientos negativos son tan destructivos en las relaciones matrimoniales?

Punto Clave: Si no somos cuidadosos, podemos hacer que el comportamiento y las actitudes destructivas deterioren nuestros matrimonios hasta que predomine la negatividad.

3. Cómo resolver el problema preciso:

El primer paso para desarrollar un enfoque saludable para resolver los problemas es asegurarnos de que estamos abordando el problema específico en la relación. A veces, podemos ser nosotros mismos el problema. El autor y experto en relaciones C. Terry Warner expresó lo siguiente: “Si ni siquiera sospechamos que podemos habernos equivocado, nuestra búsqueda de lo que es correcto no será completamente sincera.” Establecer con exactitud cuáles son las causas del problema requiere de humildad y de un entendimiento de que nuestra forma de ver las cosas no es la única (o no es necesariamente la mejor).



Conozca las historias de Glen y Becky (según se relatan en el libro de Warner, *Bonds That Make Us Free*):

La historia de Glen

Cuando Glen y Becky se casaron, Glen creía que su mujer era casi perfecta. En realidad, su perfección resultó ser su único defecto. Becky siempre estaba preocupada por hacer las cosas “a la perfección” y por cumplir con todos los mandatos hipotéticos. Glen descubrió que la mente perfeccionista de Becky se agudizaba en la época navideña. Ella creía que todos los regalos había que hacerlos uno mismo. Pensaba que comprar un regalo era desconsiderado. También creía que las tarjetas y las cartas navideñas debían crearse y escribirse a mano. La filosofía de Becky sobre los regalos hechos en casa se aplicaba tanto a la familia como a los amigos. Al principio Glen acompañaba a Becky, pero a medida que su propia familia crecía y que los parientes se volvían más numerosos, los preparativos navideños se convirtieron en más que un desafío. Año tras año, los preparativos se adelantaban cada vez más. Glen comenzó a sentir que la Navidad era un agujero negro que devoraba el año entero. Y lo que más lo perturbaba era que Becky comentaba que “sentía que arrastraba a todos hacia la Navidad” y que si no fuera por ella “nadie recibiría un regalo terminado ni pensaría en cómo alegrar la Navidad.”

La historia de Becky

Becky anhelaba crear tradiciones familiares que mantuvieran a su familia unida y la Navidad parecía ser una buena época para hacerlo. Creía que hacer regalos caseros era una de las mejores maneras de compartir algo de uno mismo y de demostrar la importancia de los demás para uno. Glen solía hacer cosas parecidas antes de casarse por lo que ella pensó que seguiría compartiendo su compromiso. A Becky no le habría molestado comprar regalos siempre que su selección fuera cuidadosa para que estos resultaran significativos para el destinatario. Pero, como en muchas parejas jóvenes, el dinero escaseaba y hacer los regalos resultaba una manera práctica para economizar. A Becky le molestaba que Glen no percibiera sus

esfuerzos por economizar mientras aún creara una linda Navidad cargada de significación. También se sentía defraudada por la actitud de Glen de dejar todo en sus manos durante la época navideña. Él postergaba todos los pedidos de ella y se notaba su falta de entusiasmo por todo lo relacionado con la Navidad. A ella, parecía que el trabajo fuera más importante para él que la familia. Entonces, para impedir que todo quedara para último momento, Becky empezaba temprano con los preparativos navideños con la esperanza de que Glen se interesara y se involucrara, y también para asegurarse de tener más tiempo para hacerlo si él no demostrara interés.



Glen y Becky relatan los mismos hechos aunque los sienten de manera muy distinta. Glen siente que tuvo que poner un freno para evitar que la Navidad tomara el control de sus vidas. Becky siente que era necesario presionar a Glen porque si no, él no haría nada para ayudar con los preparativos navideños. Lo que cada uno visualizaba como la solución del problema era efectivamente el problema que el otro intentaba resolver. No estaban dispuestos a ver y a experimentar la vida desde la visión del otro.

Percibir a nuestro cónyuge como el problema es el problema. A veces, en el matrimonio las historias se relatan de maneras muy distintas. Desafortunadamente, las historias que contamos suelen describir a nuestro cónyuge como el villano y a nosotros como el héroe. Cuando procedemos así, nos cerramos a la visión de nuestro cónyuge o a lo que representa como persona. Incluso podemos llegar a deshumanizarlo. Podemos comenzar a verlo y a tratarlo como un objeto. Estamos en la cuerda floja cuando comenzamos a ver a nuestro cónyuge como una herramienta para un fin, como un obstáculo en el camino de nuestra felicidad o como alguien cuyas opiniones y sentimientos simplemente no nos importan.

Si nos encontramos criticando y acusando a otros, presumiendo, enfureciéndonos, mintiendo o justificándonos, tenemos la oportunidad de decidir si vamos a continuar por este camino o si vamos a cambiar nuestro comportamiento. En su lugar, podemos preguntarnos: “¿Es posible que esté equivocado/a?” o “¿Cuál es el proceder correcto?” o “¿Cuál es la lucha del otro?”, y así dejar que la verdad guíe nuestra acciones.

Una de las partes más importantes para resolver el problema preciso es ponerse bien en nuestros corazones. Ablandar nuestros corazones hacia nuestro cónyuge nos libera de la prisión de nuestros sentimientos y pensamientos autovictimizantes y acusatorios. Ya no nos sentimos amenazados por nuestro cónyuge. Podemos ver y experimentar la vida con mayor plenitud y claridad. Este fue el caso de Glen y Becky.

Un cambio de actitud:

Una Navidad, Becky y una amiga decidieron hacer algunos regalos caseros para unos amigos. Glen explica que en esa época sucedió algo que no puede recordar o reconstruir completamente, pero empezó a ablandar su corazón hacia Becky. Glen recuerda haber estado muy enamorado, y prometió dedicarse a todo lo que Becky quería que él hiciera para la temporada de Navidad. La promesa no se basó en una fuerte determinación o en el deseo de supeditar sus necesidades a las de Becky. Era una promesa sin reservas que venía desde el fondo de su corazón.

Esa navidad, Glen siguió su corazón que estaba completamente abierto a Becky. Participó alegremente en todos los preparativos para la Navidad; colaboró con los regalos caseros y redactó tarjetas navideñas. Una noche, en medio de la preparación de los regalos, Becky dijo algo que deslumbró a Glen. Preguntó, “¿Por qué no guardamos todo esto y simplemente nos sentamos y disfrutamos de estar juntos?” Luego dijo: “No cambia nada si no logramos terminar todos estos regalos.” Entonces manifestó su preocupación por Glen y su empleo. Quería que tuviera tiempo para hacer todo lo que necesitaba en su trabajo.

La disposición de Becky también había cambiado hacia Glen.

El resto de esa época navideña, trabajaron en algunos proyectos, pero no en detrimento de cosas más importantes. Se relajaron y disfrutaron de la temporada navideña. Aunque no lograron terminar todo, a Becky no le importó. Fue una época navideña muy feliz.



El poder de un cambio de actitud no es un misterio. Warner señala lo siguiente: “Cuando nos deshacemos de nuestros resentimientos, ya no vivimos en un mundo de rencor. Los demás se vuelven reales para nosotros. Tenemos una percepción de cómo se sienten y de qué los complace. Y deseamos complacerlos porque hemos olvidado nuestro resentimiento.” Eso es exactamente lo que Glen y Becky hicieron. Cada uno respondió con más sensibilidad y más cariño ante la creciente sensibilidad y cariño del otro.

Resolver el problema específico también requiere de voluntad para abrirnos a la opinión de nuestro cónyuge. Existen dos claves para abrir nuestros corazones hacia nuestros cónyuges: entender su perspectiva y validar sus sentimientos.

Adopción de perspectivas:

Trate honestamente de ponerse en el lugar de su cónyuge. Trate de ver, sentir y experimentar el problema como él/ella lo hace. Esto puede resultar algo difícil porque, como ha dicho Terry Warner: “Está en la naturaleza de la mayoría de los humanos dar por hecho que están viendo el mundo correctamente. Esto es auto-realizarse. Vemos las cosas de una forma que nos asegura que nuestra forma de ver las cosas es correcta.” Sólo recuerde que es posible que no estemos viendo correctamente las cosas y que nunca vemos todo.

Validación:

La validación implica comprender y valorizar a nuestro cónyuge. Para validar a nuestro cónyuge debemos:

- Escuchar con toda nuestra atención.
- Escuchar las emociones que se expresan.
- Escuchar las necesidades que se expresan.
- Comprender el problema desde el punto de vista de la otra persona.

Reflexión:

- ¿Cuándo experimentó un cambio de actitud positivo hacia alguien? ¿Cómo afectó esa relación?
- ¿Qué se siente cuando alguien trata sinceramente de ver algo desde su punto de vista?
- ¿Qué medidas toma para ver las cosas desde el punto de vista de su cónyuge?

Punto Clave: Resolver problemas exige un cambio de actitud y una postura humilde y dispuesta. Nos exige estar dispuestos a ver y a experimentar las cosas desde el punto de vista de nuestro cónyuge.

4. Técnicas prácticas y creativas para desmalezar

Resolver problemas a menudo requiere creatividad. Existen muchas formas posibles de resolver problemas en el matrimonio. Podemos considerar múltiples modos de actuar. Podemos ablandar nuestros corazones. Podemos trabajar conjuntamente con nuestro cónyuge para identificar las mejores soluciones para ambos. Podemos llegar a acuerdos. Podemos utilizar nuestro mejor sentido del humor. Podemos buscar el bienestar de nuestro cónyuge en nuestro propio interés.

Si ninguno de los dos está dispuesto a cambiar de opinión, será imposible avanzar. Para resolver problemas, la cooperación es clave para el cambio. Necesitamos dejar de pensar que el otro es el

problema y trabajar en conjunto para resolver un problema externo. Por ejemplo, quizás la mujer esté demasiado cansada al final del día para tener energía para la intimidad; entonces, el marido se encarga de acostar a los niños. Esto requiere de un cambio en el comportamiento (y la actitud) y la concienciación de lo que hemos hecho hasta ahora no funciona y que quizás esté mal.

Reflexión:

¿De qué forma has demostrado creatividad para resolver un problema de pareja?

Punto Clave: Si lo que estuvimos intentando no funciona, cambiemos nuestra actitud y probemos algo nuevo.

John Gottman señala que hay algunas cosas importantes que los cónyuges pueden hacer para resolver un conflicto en una relación amorosa, cosas que nos ayudarán a superar nuestras respuestas automáticas.

- **Modérese al inicio:** Moderarse al inicio no implica ser necesariamente diplomático. Sólo debe evitar las críticas y el desprecio. Esto es crucial para solucionar los conflictos porque las discusiones siempre terminan en el mismo tono en que comenzaron. Si se siente demasiado enojado/a como para discutir con calma un asunto, lo mejor es no discutir en absoluto hasta que se haya calmado. Tenga en cuenta que si sus palabras se centran en cómo usted se siente en lugar de acusar a su cónyuge, su discusión será mucho más satisfactoria.
- **Aprenda a proponer y a recibir intentos de reparación:** Un intento de reparación es cualquier declaración o acción (tonta o no) que evita que la negatividad se incremente descontroladamente. Es un esfuerzo por reparar la relación.
- **Tranquilícese y tranquilice al otro:** No debe enojarse por las diferencias. Puede calmarse y calmar a su cónyuge hablando

en voz baja, sonriendo, usando el humor, hablando de manera no defensiva, relajado/a, pidiendo “treguas,” pensando positivamente sobre su cónyuge, etc.

- **Haga concesiones:** La base de cualquier concesión es la voluntad de aceptar la influencia de su cónyuge. Las cosas no siempre se harán a su manera.
- **Sea tolerante con los defectos del otro:** Si no lo es, estará siempre en campaña para cambiar a su cónyuge.

Reflexión:

- Piense en algún momento en el que hayan trabajado muy bien juntos para resolver un problema difícil. ¿Qué hizo para que funcionara?
- Piense en algún momento en el que hayan hecho bien una o más de las siguientes cosas:
 1. Se mantuvo calmo/a frente a una diferencia con su cónyuge.
 2. Estuvo abierto/a a las opiniones de su cónyuge.
 3. Consideró múltiples modos de actuar para resolver un problema.
 4. Aceptó algunas diferencias como parte de la relación.
 5. Dio tiempo para el cambio.

Escriba una breve descripción de lo que hizo.

¿Qué más se siente impulsado a hacer para mejorar su relación?

Punto Clave: No todos los problemas matrimoniales se pueden resolver, pero algunos sí. Es nuestro trabajo aceptar algunas diferencias que no cambiarán y trabajar para solucionar pacíficamente las que sí pueden cambiar.



5. No es posible (o necesario) desmalezar todas las diferencias en el matrimonio

En esta lección y en la 3ª (Alimentación), notamos que aproximadamente el 70% de lo que no nos gusta sobre nuestro cónyuge posiblemente nunca cambie.

Diane Sollee, Directora de la Coalición para la Educación de la Pareja, la Familia y el Matrimonio, manifestó que “Cada cónyuge tiene alrededor de 10 diferencias que no tienen solución. El motivo por el que las parejas se divorcian es que no saben lidiar con esas diferencias.” Sollee dice, “Aunque cambie de cónyuge, tendrá alrededor de 10 diferencias que no tienen solución.” Simplemente, tiene que aprender a vivir con algunas diferencias.

A veces, cuando las cosas no aparentan ir bien en una relación, centramos mucho de nuestro tiempo y de nuestra atención en los problemas, e incluso podemos comenzar a ver a nuestro cónyuge como el problema. Pero es importante mantener nuestra perspectiva en los tiempos difíciles.

Conozca la siguiente historia:

“Por suerte para él...”

En sus bodas de oro, mi abuela reveló el secreto de su largo y feliz matrimonio. “El día de mi boda, decidí escoger diez de los defectos de mi marido que, para el bien de nuestro matrimonio, pasaría por alto,” explicó. Un invitado le pidió que mencionara algunos de los defectos. “A decir verdad,” respondió, “Nunca logré enumerarlos. Pero cada vez que mi marido hacía algo que me enojaba mucho, me decía a mi misma ‘Por suerte para él ese es uno de los diez.’” (Roderick MacFarlane, *Reader’s Digest*, dic. 1992, p.104)

Las diferencias de opiniones, gustos y creencias son parte de todas las relaciones. Podemos aceptar algunas diferencias como parte de nuestras relaciones. De hecho, John Gottman cree que la clave para la solución de todos los conflictos exige “comunicar una aceptación básica de la personalidad de nuestro cónyuge.”

Se ha establecido que la manía de criticar es nuestro “deporte sangriento nacional.”

Desafortunadamente, muchos de nosotros perdemos demasiado tiempo detectando los defectos de nuestro cónyuge, en lugar de centrarnos en sus cualidades y en sus atributos encantadores. Si no estamos dispuestos a aceptar las diferencias en nuestro cónyuge, ¿por qué esperaríamos que nuestro cónyuge acepte nuestras diferencias?

Conozca esta historia:

El síndrome del pomelo

Como recién casada, la Sra. Lola Walters leyó en una revista que para fortalecer un matrimonio la pareja debe tener sesiones de intercambio regulares y sinceras, en las cuales debían enumerar cualquier comportamiento que les resultara molesto. Ella escribió: “Teníamos que nombrar cinco cosas que nos resultaran molestas y comencé. ... le dije que no me gustaba la manera en que comía el pomelo. ¡Lo pelaba y lo comía como una naranja! No conocía a nadie más que comiera el pomelo de esa manera. ¿Cómo era posible que una muchacha pasara una vida, incluso la eternidad, viendo a su marido comer el pomelo como una naranja? Después de que terminé, era su turno de decirme las cosas que no le gustaban de mí... Dijo, ‘Bueno, a decir verdad, no se me ocurre nada que no me guste de ti, cariño.’ Suspiró. Inmediatamente volteé hacia atrás porque no sabía cómo explicar las lágrimas que brotaban de mis ojos y caían sobre mi rostro. ... Cada vez que escucho que los matrimonios son incompatibles, siempre me pregunto si están sufriendo lo que yo ahora llamo el ‘Síndrome del pomelo’.” (Joe J. Christensen, *Ensign*, Mayo de 1995, pp. 64-66)

Reflexión:

- ¿Qué lecciones o ideas le resultaron más destacables en estas historias?
- ¿Qué se siente al tener a alguien que pase por alto uno de sus defectos?
- ¿Qué significaría para alguien más (por ejemplo, su cónyuge) si usted pasara por alto uno de sus defectos?
- Imagine lo que sucedería en su relación si usted pasara la mayor parte de su tiempo pensando y hablando sobre las cosas que no le gustan de su cónyuge.
- En cambio, imagine lo que sucedería en su relación si usted pasara la mayor parte de su tiempo pensando y hablando sobre lo bueno de su cónyuge y de su matrimonio.

Punto Clave: Señalar y criticar los defectos de alguien, por lo general, no lo inspirará a cambiar o a colaborar con usted.

6. Algunas diferencias son bendiciones

La mayoría de las parejas se casan porque se aman mucho, tienen muchas cosas en común, comparten metas y tienen deseos y sueños para su futuro juntos. Sin embargo, la mayoría de los cónyuges pronto se dan cuenta de que también tienen varias diferencias. Por ejemplo, la mujer es una excelente administradora financiera, pero su marido no lo es. El marido es un gran cocinero y realmente disfruta de estar en la cocina, mientras que su mujer no tiene tanto interés en cocinar. La mujer realmente disfruta de la jardinería y centra sus esfuerzos en mantener un hermoso cantero, mientras que a su marido le preocupa más en que el césped luzca bien.

Si no somos cuidadosos, podemos dejar que estas diferencias se conviertan en las principales fuentes de disputa. El marido puede decirle a su mujer, “¿Por qué siempre estás tan preocupado por cómo se invierte cada centavo?” La mujer puede decirle a su marido, “¿Por qué pasas tanto tiempo cortando el césped? Hay otras cosas para hacer también.”

Una buena opción para las parejas es ver sus diferencias como bendiciones, en vez de verlas como molestias o como la mayor causa de conflicto. Por ejemplo, un marido podría decir lo siguiente a su mujer que es buena administradora, “Sin lugar a duda estoy orgulloso de que seas tan conciente con el dinero. Consultas nuestros estados de cuenta y te aseguras de que las facturas se paguen a tiempo. Puedo despreocuparme de eso.” Una mujer podría decir lo siguiente a su marido que se enorgullece de mantener prolijo el césped, “Gracias por mantener tan prolijo el césped. Se ve muy lindo.”

Reflexión:

- ¿Cuáles de las diferencias entre usted y su cónyuge percibe como bendiciones?
¿Cree que puede haber otras diferencias que puede empezar a pensar y a percibir como bendiciones?

Punto Clave: Las diferencias se pueden percibir como bendiciones y no como motivos de disputa.

Cada uno de nosotros puede trabajar para obtener una cosecha generosa

Las lecciones adicionales le proporcionarán muchas más ideas para desarrollar un jardín matrimonial saludable. Puede encontrar muchos más modos de construir el jardín de sus sueños en estas lecciones.

“Para que un matrimonio siga adelante felizmente, necesitan perdonarse el uno al otro y olvidar resentimientos del pasado.”

— John Gottman

Reflexión de cierre:

Piense en una situación en la que usted haya actuado mal repetidamente. Piense en cómo aplicar las ideas de esta publicación a esa situación. Ensaye en su mente la nueva forma, luego inténtela.

Por ejemplo, puede decidir mantener la calma cuando su cónyuge hace algo que no le gusta o puede decidir aceptar una diferencia en su cónyuge que ha estado luchando por cambiar. Visualice las cosas específicas que hará. Imagine la posible respuesta. Prepárese para tratar cualquier dificultad. En su mente, practique la realización de su plan varias veces.

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:

Instituto Arbinger. (2000). *Leadership and Self-Deception: Getting Out of the Box*. San Francisco: Editores Berrett-Koehler.

Gottman, J.M. (1994). *Why Marriages Succeed or Fail*. Nueva York: Fireside.

Gottman, J.M. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Nueva York. Three Rivers Press.

Gottman, J.M. (2001). *The Relationship Cure*. Nueva York. Corona.

Warner, C. T. (2001). *Bonds That Make Us Free: Healing Our Relationships, Coming to Ourselves*. Salt Lake City: Shadow Mountain.

Historias complementarias:

Loco por los deportes

Yo siempre había sido un poco loco por los deportes cuando se trataba del fútbol universitario y profesional. Esto era un desafío en casa porque mi mujer no puede soportar el fútbol. En la época de los desempates, ella sentía que me perdía los sábados y los domingos. Además, cuando estaba inmerso en un partido frente a la tele, yo debía tener absoluto silencio.

Generalmente, se entendía que mi aporte del sábado para los quehaceres de la casa era al aire libre. Tenía el césped, los canteros, el jardín en el verano e incluso sacar a pasear a Beauregard, nuestro galgo. Con frecuencia los sábados al comienzo del otoño, cuando yo ya había malgastado la mañana durmiendo hasta tarde o hablando por teléfono, mi mujer esperaba hasta el comienzo del partido y entonces prendía la cortadora de césped justo fuera de la ventana de la sala donde estaba yo. Sabía que yo odiaba que cortara el césped o, Dios no lo permita, que los vecinos la vieran haciéndolo. Creo que es por eso que ella iba a cortar primero el césped del frente. A veces cerraba las persianas y encendía la tele. Otras veces, iba afuera y en una actuación mártir ganadora de Oscar, le quitaba a la fuerza la cortadora de césped, aumentaba la velocidad del monstruo autopulsado y, ofendido, realizaba la tarea. Lo hacía preguntándome a mí mismo si en realidad mi mujer era una bruja.



En el ínterin, ella entraba furiosa y comenzaba a pasar la aspiradora – la sala primero, por supuesto – para poder recordarme después que ya había hecho esa habitación y que no quería verla desordenada otra vez. Mi presencia en el cuarto, por supuesto, era la causa del desorden.

En el último otoño, todos los sábados se desarrollaron más o menos así. Aunque los hechos exactos podían variar, la actitud y la queja infantil eran las mismas. Este año, me dirigía hacia otra larga serie de sábados infelices.



Un Viernes de noche a fines de Agosto mi vecino me dijo con humor: “Bueno, es solo cuestión de tiempo para que las guerras futbolísticas comiencen.” Pensé que hablaba del comienzo de la temporada universitaria y coincidí con que sería estupendo ver quién iba a imponerse en la competencia por la corona de la conferencia. Se sonrió y dijo, “Bueno, sí, eso será interesante, pero seguramente no será tan interesante como las guerras en tu casa por cuando se cortará el césped.” Me reí, saludé con la mano y entré furioso en casa. No tenía idea que la batalla constante entre mi mujer y yo era de dominio público. Traté de convencerme a mí mismo de que todo esto era culpa de ella, que era un síntoma de su obsesión de cortar el césped antes que nada. Después cometí el error de mirarme al espejo. Era como si mi propia cara estuviera gritándome. Evité mirarme a los ojos.

El problema era este. Soy gerente de una fábrica. Soy bueno para darme cuenta cuando los empleados ponen excusas simplemente para no hacer lo que es necesario hacer. Allí estaba yo, haciendo lo mismo en casa y justificándome al respecto. Me justificaba completamente. La insistencia de mi mujer al estilo nazi me arruinaba mi único pasatiempo, mi única manera de relajarme; ese era mi problema. Debía mantenerme firme o pronto me pasaría el día entero haciendo los quehaceres de la casa y perdería mi libertad. Espere. Ya estaba atrapado. Pasaba tanto tiempo resistiéndome a cortar el césped, que me llevaba todo el día hacerlo o me perdía el juego para asegurarme de que ella no me avergonzara frente a los vecinos cortando el césped ella misma. No era extraño que los vecinos hubieran descifrado

nuestro comportamiento. Montábamos un espectáculo todos los sábados.

Me puse el sombrero de gerente en casa y analicé mi comportamiento como si hubiera sido un empleado problemático. La solución era tan obvia que me sentí avergonzado. Levantarse, cortar el césped, regar el jardín, mirar el juego, sacar a pasear al perro. Lo que había visto como el problema de mi mujer se convirtió en el reconocimiento de mi propia insensatez. Cambié en un instante.

Me levanté, corté el césped, regué el jardín, etcétera, durante tres sábados consecutivos hasta que mi mujer se me acercó y me dijo, “Está bien. ¿Qué te traes entre manos? Este no eres tú.” Le confesé que no me había comportado como la persona que yo quisiera ser. No estaba dispuesto a ser en casa, lo que me enorgullecía de ser en el trabajo. La irritación de cómo encarábamos los sábados era, en este caso, un problema que yo mismo había creado.

Me gustaría que las soluciones a las diferencias fueran siempre tan fáciles. Y con todo, mi mujer y yo empezamos a mirar de otra manera otros pequeños problemas. Este cambio parecía tener que ver con mi voluntad de identificar y aceptar mi rol en nuestros problemas – poner mi corazón del lado de mi cónyuge – en vez de buscar culparla por todo lo que pensaba. También tenía algo que ver con cada uno de nosotros intersandonos por cómo podríamos efectuar cambios positivos con respecto a las diferencias que teníamos. Ahora somos más pacientes, más dispuestos a reír, más dispuestos a considerar otras posibilidades. Tal vez nuestra situación sólo ha cambiado un poco, pero lo que somos el uno con el otro ha cambiado mucho.

No más regaños

Mi esposo piensa que lo molesto constantemente para que haga cosas de la casa por mí. En una ocasión, estaba embarazada de 8 meses y había comprado un jabón para la ropa en envase económico. Había forcejeado mucho para meter el jabón en el baúl del auto. Como estaba embarazada, sabía que cuando llegara a casa no iba a poder sacar el pesado envase de jabón del baúl. Le pedí a mi esposo que fuera al auto y que me entrara el jabón. Se distrajo y no lo hizo. Se lo volví a pedir al día siguiente y al otro.

Finalmente, decidí que ya no iba a regañarlo y dejé de hablar del jabón. Me constaba que podía estar una semana o más sin lavar ropa. Luego de unos días, mi esposo se levantó temprano una mañana y no tenía ningún pantalón limpio para llevar al trabajo. Me preguntó por qué no tenía ningún pantalón limpio y le respondí que el jabón todavía estaba en el baúl del auto.

Esa tarde cuando llegué a casa el jabón estaba en el lavadero y él había comenzado a lavar la ropa. Tuve que ser creativa y conseguir otra manera de hacerle entrar el jabón en casa sin molestarlo hasta morir.

