

**“¡Prendiste mi corazón, oh hermana y novia mía!
Prendiste mi corazón con un solo gesto de tus ojos”.**
Cantara de los Cantares 4: 9.

En busca del MATRIMONIO ideal

El matrimonio ideal no surge por casualidad. Se va fortaleciendo a medida que lo enriquecemos a través del compromiso, comunicación eficaz, cooperación, comprensión y amor. En esta lección, daremos inicio al estudio de esos elementos indispensables para una relación satisfactoria.

1. Construyendo una relación sólida

Disertando en una universidad, Ruth Peale fue desafiada por una alumna.

-Señora Peale, en mi opinión, en poco tiempo el matrimonio va a desaparecer. ¡Yo no creo que sea necesario, ni deseable que alguien viva preso de otra persona por el resto de su vida!

Después de otros comentarios en los cuales la universitaria sólo despreciaba el matrimonio, Ruth Peale dio su respuesta:

-Yo me considero una de las mujeres más afortunadas de la Tierra. Estoy totalmente casada con un hombre, en el pleno sentido de la palabra: física, emocional, intelectual y espiritualmente. Somos tan unidos que no podrían colocar una lámina entre nosotros. No somos dos individuos solitarios y competidores. Somos uno. Y no hay nada en la vida que se compare a eso. Pero ustedes jamás experimentarán tal unidad, ni tendrán una vislumbre de la satisfacción que ella encierra, si continúan con esa actitud y esa línea de conducta.

Para que un matrimonio sea verdadero, es necesario que haya compromiso y que se cumpla lo que fue prometido. Eso es el resultado de la participación constante de dos personas que trabajan juntas en función de una relación duradera.

Por más que se haya hecho todo bien, en el sentido de unir, durante el noviazgo, difícilmente los novios estarán perfectamente unidos al salir de la ceremonia de matrimonio. La verdadera unión entre marido y mujer no sucede de una hora para la otra. Lleva años...

Cuando el marido y la mujer comienzan a enfrentar los problemas y desafíos de la vida, ahí es cuando empiezan a conocer el carácter, uno del otro. Generalmente, al comienzo de la vida de casados es difícil. En el momento que surgen dudas, decepciones y frustraciones, muchos llegan a pensar que cometieron un error. El matrimonio exitoso no es por casualidad, sino que cuando dos personas buscan soluciones para pequeños y grandes problemas, continuamente.

Platón usó una escalera para ilustrar el crecimiento de la relación conyugal.

Los lados laterales de la escalera, simbolizan al marido y a la mujer, y los escalones o peldaños, representan los elementos que los mantienen unidos.

El primer escalón de abajo es la atracción física y el más alto es el amor a Dios. Todos los escalones son importantes y dependen unos de otros a fin de mantenerse y dependen uno de otro a fin de mantener la unidad de la escalera del matrimonio.

2. Relaciones problemáticas

Matrimonio: ¿Éxito o fracaso? Depende de la actitud de la pareja. La consejera matrimonial, Nancy Van Pelt, habla que cuando la pareja está en dificultad, ellos eligen una de estas tres alternativas:

a) El divorcio: Es aceptado frecuentemente; pero, en la mayoría de las veces no es la elección más madura, pues generalmente es sólo un mecanismo de escape. Además de no traer felicidad para la actual felicidad, no resuelve los problemas además de aumentar la probabilidad de repetir la misma decepción en futuras relaciones.

b) El contentamiento: Es la alternativa de soportar una relación de apariencias, sin que haya esfuerzo para mejorar la situación. Es más fácil “actuar” así que encarar ciertas deficiencias personales y hacer algo para superarlas. Esta tampoco es una decisión feliz.

c) El esfuerzo: Es la decisión de enfrentar las dificultades personales para conseguir transformar el matrimonio actual en un matrimonio feliz. Incluso las parejas aparentemente incompatibles pueden aprender a superar sus deficiencias. Finalmente no existe la “incompatibilidad de genio” lo que sí existe es la falta de habilidades o interés en relacionarse. Enfrentar las limitaciones personales no es nada fácil, pero es la actitud más sensata y madura. La caminata rumbo a un matrimonio completo es la caminata que deja las actitudes infantiles en dirección a la madurez personal.

3. La comunicación.

Cuando dos personas están conversando, las palabras transmiten sólo 7% de la comunicación. El resto del mensaje se emite a través de los gestos, del tono de voz, de las expresiones faciales y de la postura del cuerpo. Esto es el detonante de que la comunicación sea eficaz o no. El consejero Norman Wright divide la comunicación en cinco niveles. El nivel 1 es el más profundo y el nivel 5 es el más superficial.

Nivel 5: Comunicación superficial.

Este es el nivel de frases como: ¡Hola! ¿Cómo estás? Es una conversación donde no se comparte detalles personales. Si la comunicación queda en este nivel, la relación será marcante. Eso resultará en resentimiento.

Nivel 4: Comunicación de ideas y juicios.

En este nivel, las personas sólo intercambian informaciones, pero no hacen sus comentarios, no dan su opinión. Como los hombres no gustan de expresar sentimientos ellos pueden tener la tentación de comunicarse de esta forma.

Nivel 3: Comunicación afectiva

Es cuando la conversación comienza a tener la expresión de algunos sentimientos y opiniones. Aquí comienza realmente una comunicación de relacionamiento.

Nivel 2: Comunicación de sentimientos y emociones.

En este nivel, usted habla de lo que viene de adentro. Usted no esconde los sentimientos de rabia, de resentimiento o de alegría. Si usted comparte sus experiencias

con sinceridad con su cónyuge, mostrando que lo valoriza o que él también siente, la relación será enriquecida y crecerá.

Nivel 1: Comunicación profunda.

Es cuando la comunicación emocional y personal es completa. Expresar los sentimientos más íntimos puede traer el riesgo de rechazo. Pero para que la relación crezca, es necesario este nivel de comunicación.

4. Cómo desarrollar una buena comunicación.

- ♥ Elija una hora real para hablar con su cónyuge. Hablar algo correcto en el momento equivocado generalmente no tiene buen resultado.
- ♥ Hable con un tono de voz agradable. Lo que decimos no es tan importante que como lo decimos.
- ♥ Vaya directo al grano, de forma clara, pero sin agredir. Una conversación confusa puede generar malos entendidos. Trate de pensar cuando habla para poder exponer lo que usted desea comunicar de forma clara.
- ♥ Busque ser positivo. 80% de la comunicación en las familias es de carácter negativo, como críticas, burlas, reprobaciones, etc. Suba al nivel de la conversación para una comunicación positiva y completa.
- ♥ Incluso que ustedes no estén de acuerdo con lo que se está diciendo, oiga con interés. Sea cortés y respete la opinión de su cónyuge.
- ♥ Considere las necesidades y los sentimientos del otro, identificando en el (ella) los sentimientos de rabia, temor, ansiedad o felicidad.
- ♥ La conversación es un arte. Busque oportunidades para desarrollarla. Cuanto más tiempo una pareja pasa conversando uno con el otro, más alto será su nivel de satisfacción matrimonial (Nancy Van Pelt).
- ♥ Cuando este molesto con alguien y necesita hablar de eso, trate de exponerlo como usted se siente frente a lo sucedido, en lugar de señalar los defectos del otro. Al hablar de un tema difícil, la meta debe ser mostrar sus sentimientos y no atacar a la persona. Así funciona: “Cuando te quedas hasta tarde en tu trabajo, yo me siento muy sola y abandonada”. Así no funciona: “Estas trabajando demasiado, ¡sólo piensas en ti y en tu trabajo!”
- ♥ No diga que lo va a hacer si después no lo hará, y no haga nada sin hablar primero.

5. La relación de apoyo:

En la relación de apoyo, no hay lucha por el poder ni la imposición de la voluntad propia. Al contrario, se demuestra prontitud para negociar y ajustar las diferencias, hasta que se llegue a un acuerdo.

Probablemente, el marido será el líder, pero no el dictador. En algunas cosas, quien debe liderar es el hombre, por causa de su competencia en ciertas áreas. En otros asuntos, a causa de sus actitudes, el esposo debe dejar a la mujer asuma el control.

El hombre y la mujer fueron creados para que uno complete al otro, en el sentido de hacer que el matrimonio resulte en una relación de apoyo interdependiente. Para el bienestar de una relación saludable los cónyuges, a pesar de tener papeles diferentes, deben ser valorizados individualmente. Los dos son importantes.

La pareja que se apoya discute menos y consigue que una paz natural se instale enteramente en su familia.

6. Comprendiendo

Existe una gran necesidad de comprensión entre las parejas. Por eso, ellos deben esforzarse para descubrir lo que motiva, agrada, desagrada o preocupa al compañero(a), haciendo de todo para identificar cuáles son los sueños y las expectativas del otro. Esas actitudes permiten que la pareja se beneficie de una vida conyugal mucho más significativa.

Hombres y mujeres generalmente piensan y sienten de forma diferente y es impotente que ambos entiendan algunos aspectos del sexo opuesto para que haya comprensión en vez de discordia.

Lo que *ellos* necesitan saber

La mayoría de las mujeres pasan por períodos de TPM (tensión pre menstrual) bastante intensos. En este período, irritación, sensibilidad, y altibajos del humor son frecuentes. Esto no es como muchos dicen “locura”, sino consecuencia de una serie de alteraciones hormonales propias de este período. No la critique, en este momento, ella necesita de afecto o algunas veces, un simple silencio. Después todo vuelve a la normalidad.

Generalmente las mujeres tienen más necesidades de hablar que los hombres. Ellas tienden a ser más detallistas cuando cuentan un acontecimiento o pueden sentir la necesidad de simplemente ser oídas sin, necesariamente, oír soluciones. Por lo tanto, no se preocupe tanto en dar consejos, sólo ofrézcale su atención y comprensión.

Lo que *ellas* necesitan saber

Algunas veces, las mujeres esperan que los hombres “adivinen” sus sentimientos, pensamientos o gustos sin decirlo claramente. Por eso comunique, de forma verbal a su cónyuge, todo aquello que usted quiere que él sepa, incluso lo que usted piense que es obvio. El amor no adivina. Cada uno necesita abrir el corazón y hablar de sus sentimientos.

Muchos hombres prefieren pasar momentos de silencio cuando están estresados o cansados; Si él no quiere hablar acerca de alguna cosa de él, respételo, aprenda a no sacar conclusiones precipitadas de que tal actitud es algo en su contra.

En esta lección, estudiamos sobre comunicación íntima, compromiso, cooperación mutua y comprensión. Usted se dará cuenta ahora que estudiamos la importancia de estos elementos para el crecimiento de la relación conyugal, porque muchos matrimonios fracasan.

Pero no queremos que esto suceda en su familia. Por lo tanto, trate de colocar todos estos consejos en práctica. Nuestro deseo es que, a través de estos ingredientes, su relación se haga cada vez más completa y feliz.

LEA MÁS sobre el asunto que estudiamos.

Felices para siempre. Nancy Van Pelt, Editorial ACES

Vida en familia. Elena de White, Editorial ACES

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. ¿Delante de un conflicto conyugal, cómo reacciona usted? ¿Se aleja, conversa, pide el divorcio, espera ver la actitud del otro? Escriba abajo como usted acostumbra a actuar y reflexione acerca de los aspectos positivos y negativos de esa conducta.

2. ¿En qué nivel está su comunicación con su cónyuge? Si usted todavía no llegó al nivel 1, ¿qué puede hacer para desarrollar esa comunicación?

3. Haga una lista juntamente con su cónyuge, dividiendo los papeles de cada uno. Analice que puede hacer cada uno para cooperar con el otro.

4. Tanto el hombre como la mujer, poseen necesidades diferentes y que necesitan ser comprendidas. Haga, juntamente con su cónyuge, una lista de las necesidades individuales para que, cuando una situación semejante sucede nuevamente, ambos recuerden de la necesidad del otro de ser comprendido.

“Los jóvenes cristianos deberían tener mucho cuidado con las amistades que forman y la elección de compañeros. Tengan cuidado, no sea que lo que ahora piensan que es oro puro, se torne vil metal.

(El esposo) “Nunca debería colocarse por encima de su esposa. Ella necesita que se le prodigue amor y bondad, que se proyectaría de vuelta en Ud. Si quiere que lo ame, debe primeramente ganar ese amor manifestándolo por medio de la ternura expresada en palabras y hechos.

(EGW. “Testimonios Acerca de la Conducta Sexual”, 19 y 34)