



Críe: El acto de amar

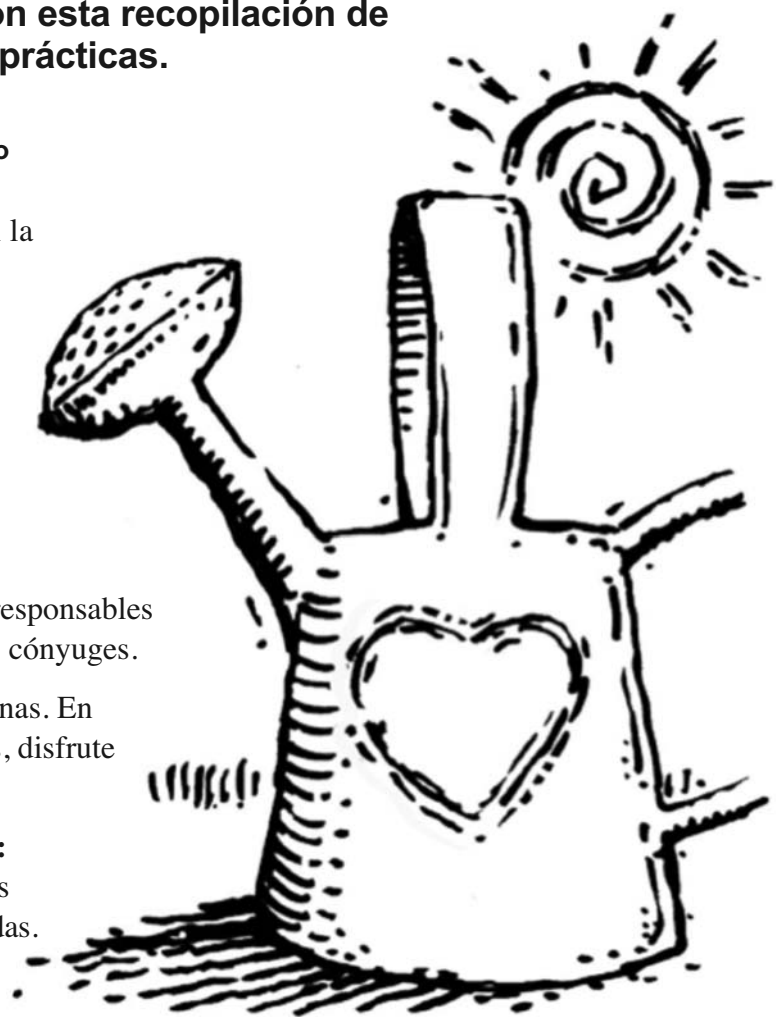
Prepárese para trabajar en el jardín con esta recopilación de consejos, planes y recomendaciones prácticas.

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.

Trabaje sobre el amor

El matrimonio puede crecer a partir de un puñado de semillas y transformarse en un jardín lleno de vida colorida y radiante. Pero esto no sucede por casualidad. Exige prestar mucha atención al bienestar de las plantas. Es posible que sea necesario aumentar la luz del aliento, el fertilizante del tiempo en mutua compañía y el agua de la amabilidad. Debemos desmalezar los pensamientos y las acciones destructivas y promover el crecimiento saludable. Las inversiones constantes en la relación garantizarán una cosecha exitosa.



1. El cuidado requiere un estudio paciente y un esfuerzo inteligente

Suponga que realmente quiere que su jardín florezca. Va al vivero local y pide el mejor fertilizante. Se lleva a casa una bolsa de cincuenta libras y empieza a volcarlo deliberadamente sobre todas las plantas. ¿Cuál es el efecto probable de sus esfuerzos?

Probablemente, mate muchas plantas y desperdicie su inversión en el fertilizante.

Los jardineros experimentados saben que no hay ningún fertilizante que sea bueno para todos los lugares del jardín. Primero tenemos que estudiar la naturaleza del suelo y las necesidades particulares de las plantas que tenemos. Un jardín o un área del jardín podría requerir más abono. Otro área podría necesitar cal. Esparcir al azar incluso los mejores fertilizantes en el jardín sin evaluar primero las necesidades específicas del suelo y las plantas casi garantiza que se hará más daño que bien.

En el matrimonio pasa lo mismo. Las personas diferentes necesitan distintos tipos de cuidado emocional para sentirse amados.

Imagine, por ejemplo, que una tarde, de repente, su marido la agarra sin ninguna razón aparente, la mira a los ojos y le dice: “¡Te amo con todo mi corazón!” ¿Cuál sería su reacción?

En función de su personalidad, usted podría quedar encantada. Podría desear que su marido se expresara de esta forma con más frecuencia. Pero, también según su personalidad, esta repentina demostración de afecto la podría inducir a pensar que su cónyuge chocó el auto. O tal vez sospeche que está borracho. O tal vez piense que él la quiere endulzar para poder gastar algún dinero.



Tenga en cuenta un ejemplo diferente. Imagínese que su marido le deja una caja muy bien envuelta. La abre y encuentra un anillo costoso. ¿Cuál sería su reacción?

Una vez más, es posible que se sienta extasiada, que piense que tiene el marido más atento del mundo. Pero según sea su personalidad, tal vez se pregunte cómo van a hacer para pagarlo. O podría preguntarse por qué no compró uno diferente. O quizás podría desear que le hubiera comprado un cachorrito, una computadora nueva o algún mueble nuevo.

Cuando recién empezamos nuestra relación con la persona con quien después nos casamos, estábamos llenos de calidez, amor y entusiasmo. Todo parecía tan natural. Casi todas las expresiones de amor parecían absolutamente perfectas.

Pero esos sentimientos de romance sólo duran un tiempo. En dos años, la mayoría de los cónyuges han regresado a la tierra. Podría parecer que la irritación es más común que la cercanía. Las exigencias de la vida diaria agotan los nutrientes vitales de nuestro suelo. Nuestro jardín se marchita. Ahora tenemos que hacer un esfuerzo por darnos cuenta de lo que realmente quiere nuestro cónyuge para que nuestro amor pueda seguir creciendo.

Wally Goddard, uno de los autores de este programa, nos cuenta sobre sus propios esfuerzos por descubrir qué nutrientes tenía que agregar a su jardín matrimonial con su mujer, Nancy.

Me encantan las cosas. Me encantan prácticamente en todas sus formas. Adoro los juguetes a cuerda, los trocitos de madera, los cuadros hermosos y los marcos. Me gustan los huevos de pájaros y los árboles ficus. Me encantan las cosas.

Me siento amado cuando la gente me da cosas. Y siempre que he querido demostrar mi amor a Nancy, le he comprado cosas. Muchas veces me sentí muy orgulloso de las cosas que le regalé. ¡Pero a Nancy no le gustan las cosas! En ocasiones, me ha dicho: “Bueno, gracias, mi amor. Te lo agradezco. Pero no lo necesito.”

Entonces yo me reía. “Tal vez no lo necesites, pero puedes guardarlo con todas mis cosas y consolarte con saber que lo tienes.”

Nancy no estaba muy convencida. Sonreía y decía: “No nos alcanza el dinero para pagar lo que me compraste.”

Otra vez, yo me reía. “Ése no es nuestro problema. ¡Es problema del banco!”

Obviamente, Nancy y yo teníamos diferentes formas de dar y de recibir amor... A mí me gusta llamarlos los lenguajes de amor.



Cuando le preguntaba a Nancy qué quería para su cumpleaños, Navidad o un aniversario, invariablemente me respondía lo mismo: “Nada.” Me imaginé que solo quería ser agradable. Durante años intenté espiarla. Intenté fijarme en qué cosas miraba cuando iba a un almacén. Pero las cosas que le compraba no le complacían. Insistía con que no quería nada.

Nancy es mucho más lista que yo. Ella sabía que me gustaban las cosas, y entonces me compraba cosas. Como es frugal, por lo general eran cosas baratas. Podía ser un juguetito que estuviera de oferta, pero yo me ponía feliz.

Después de 27 años de matrimonio y aún sin lograr descubrir qué regalarle para las ocasiones especiales, finalmente decidí intentar algo diferente. Traté de prestar atención a la forma en que le gustaba recibir amor. Noté que le encantaba recibir notas mías o de nuestros hijos.

Al reflexionar, noté que ella con frecuencia me daba notitas. Tal vez me escribía una nota de agradecimiento y la deslizaba en el maletín del trabajo. Al encontrar la nota, siempre le agradecía su consideración (pero también me preguntaba dónde estaban los regalitos). Aparentemente, el idioma de amor de Nancy eran las notitas.

Decidí que debía intentar escribirle una nota. Así que saqué la agenda del año que me recordaba los lugares donde habíamos ido y las cosas que habíamos hecho. La leí y busqué las experiencias especiales que habíamos compartido en el transcurso del año anterior.

Pasé horas revisando los eventos del año y al final terminé con una carta de alrededor de cuatro o cinco hojas en la que le hablaba de las dulces experiencias que habíamos disfrutado en los meses anteriores. Imprimí la carta en un papel bonito, la decoré con calcomanías caras, la puse en un sobre y la acomodé debajo del árbol de Navidad.

A medida que se acercaba la navidad, empecé a sentir pánico. ¿Y si Nancy se enoja porque no le compre nada? ¿Y si las fiestas le parecen sin gracia porque no recibe lo que quería? Pero no sabía qué otra cosa regalarle. Así que decidí quedarme con la carta.

En la mañana de Navidad, nuestra hija Sara repartió los regalos. Nancy estaba sorprendidísima de recibir un sobre. Lo abrió y empezó a leer. A medida que leía, empezaron a caerle lágrimas por las mejillas. Cuando terminó la carta se volvió hacia mí y me dijo: “Cariño, esto es lo que siempre quise para la Navidad.”

Yo contesté: “¡Sí, pero habrá grandes rebajas después de la Navidad!”

Tardé 27 años en darme cuenta que Nancy quería algo muy diferente de lo que yo le daba. Quería palabras de amor y aprecio. Finalmente yo había aprendido su lenguaje del amor.

Supongo que la clave para descubrir el lenguaje de amor de Nancy fue observar cómo demostraba ella su amor. También podría haberle preguntado cómo le gustaba ser amada. Podría haber analizado los gestos de amor que le habían llegado al corazón en el pasado.

Reflexión:

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- ¿Hay algo sobresaliente en la historia de Wally y Nancy para usted? Anote todo lo que lo haya ayudado a comprender y apreciar un matrimonio saludable y un cuidado efectivo.
- Si usted le demostrara a su cónyuge amor de la manera que ella o él prefiere, ¿cómo afectaría su relación?

Punto Claves:

- Para demostrar amor de forma efectiva, tenemos que estudiar las preferencias de nuestros cónyuges. Es probable que esto requiera de una atención paciente durante un tiempo.
- Sólo mejorará nuestro matrimonio si hacemos un esfuerzo inteligente y deliberado.

2. Hay varios lenguajes del amor que son comunes

Una forma de pensar en los lenguajes del amor es que existen tres lenguajes específicos:

- Mostrarme.
- Decirme.
- Tocarme.

A partir de la tabla que presentamos a continuación, considere el significado de los tres lenguajes y si describen la forma en que a usted y a su cónyuge les gusta recibir amor:

Lenguajes del amor	Mostrarme	Decirme	Tocarme
¿Cómo le gusta que lo amen? Marque su 1. ^a , 2. ^a y 3. ^a opción.	Me gusta cuando me muestras tu amor ayudándome con las tareas o regalándome cosas.	Me gusta cuando expresas tu amor con palabras o por escrito.	Me gusta que nos tomemos de la mano, nos abracemos, nos sentemos cerca y que estemos juntos.
¿Cómo le parece que a su cónyuge le gusta que lo amen? Marque su 1. ^a , 2. ^a y 3. ^a opción.			

3. Hay dos lenguajes del amor que son importantes para casi todos

Mientras que existen generalmente algunas formas específicas y únicas en que a cada persona le gusta sentirse amada, también hay algunos idiomas de amor que son importantes para la mayoría de las personas. Estos son:

- **Pasar tiempo juntos**
- **Sentirse comprendidos**

Al igual que los jardines necesitan atención regular, las relaciones requieren de tiempo agradable compartido de forma regular. Sin embargo, algunos de nosotros no lo hacemos. ¿Qué nos impide hacerlo?

A veces estamos muy ocupados y no podemos hacernos tiempo para hacer cosas juntos. A veces nos resulta difícil ponernos de acuerdo sobre qué cosas hacer juntos. A veces tenemos muy poca energía al final de nuestros días y semanas para hacer cosas juntos. A veces no podemos costear las cosas que nos gusta hacer.

¿Cómo podemos hacernos tiempo para nuestras relaciones? No hay ningún genio que resuelva este problema. Necesitamos paciencia y creatividad. Si cada miembro de la pareja hace una lista de las cosas que disfruta, entonces ambos pueden trabajar juntos para hacerse tiempo.

El segundo lenguaje de amor que es importante para la mayoría de las personas es sentirse comprendidos. Durante la mayor parte de nuestras vidas, a muchos de nosotros nos alentaron a negar nuestros sentimientos. Nos han dicho que seamos felices cuando no lo somos. Nos han dicho que no nos enojemos cuando lo estamos. Así que a muchos de nosotros nos confunden nuestros sentimientos y no sabemos qué hacer cuando sentimos cosas fuertes.

Cuando alguien se interesa por nuestros sentimientos y, en lugar de combatirlos, intenta comprender cómo nos sentimos, nos sentimos iluminados por la calidez del sol y no aislados en algún frío rincón del jardín. Para muchos de nosotros es una experiencia extraña... ¡y es increíble!

Mostrar sensibilidad es tan importante que será el tema de la próxima clase de El Jardín Matrimonial.

Reflexión:

Tómese un minuto para hacer este ejercicio:

- Haga una lista de las cosas que le gusta hacer. Compártala con su cónyuge. Fíjense en qué cosas podrían hacer juntos. Si su cónyuge no participa en el programa Jardín Matrimonial, reflexione sobre las cosas que él o ella disfruta y que usted podría compartir, o reflexione sobre las cosas que usted disfruta y que podría invitarlo(a) a compartir.

Punto Claves: Pasar buenos momentos juntos es bueno para las relaciones.

4. Las relaciones florecen cuando están bañadas de sol

Muchas plantas no florecen por falta de sol. Muchas se marchitan cuando están a la sombra.

Los matrimonios son similares a las plantas. Necesitan mucha luz. Se marchitan y mueren en la ausencia de luz. Pero esta luz no es la luz común del día. Es la luz del positivismo.

Las investigaciones sobre las relaciones fuertes demuestran que generalmente tienen cinco momentos positivos por cada momento negativo. Eso significa que un miembro de la pareja demostrará amor, aprecio y afecto un promedio de cinco veces por cada corrección o queja que plantee.



La buena noticia es que todos podemos encontrar formas de ser más positivos. En lugar de hablar sobre las cosas que nos molestan, podemos hablar sobre las cosas que disfrutamos.

Cada relación consta de tres partes.

1. Hay cosas que me gustan de mi cónyuge que no son necesarios cambiar.	2. Hay cosas que no me gustan de mi cónyuge y que nunca cambiarán.	3. Hay cosas que no me gustan de mi cónyuge y que pueden cambiar.
---	--	---

Podría decir que me gusta aproximadamente el 80% de mi cónyuge. Hay un 20% que desearía que fuera diferente.

80%	20%	
1. Hay cosas que me gustan de mi cónyuge que no son necesarios cambiar.	2. Hay cosas que no me gustan de mi cónyuge y que nunca cambiarán.	3. Hay cosas que no me gustan de mi cónyuge y que pueden cambiar.

¿Qué sucede si pensamos y hablamos mucho sobre las cosas que SÍ nos gustan de nuestros cónyuges (las cosas del casillero 1)? A medida que pensamos y hablamos de lo bueno, apreciamos aún más a nuestros cónyuges. Sentimos más amor. Nuestra relación crece.

¿Qué sucede si pensamos y hablamos muchos sobre las cosas que no nos gustan de nuestros cónyuges (el contenido de los casilleros 2 y 3)? Si pensamos y hablamos sobre las cosas que no nos gustan, éstas llenan nuestras mentes y acaba por parecer que nuestros cónyuges no tienen nada bueno. Nuestra relación se vuelve oscura y sin esperanzas.

John Gottman descubrió algo interesante sobre las cosas que no nos gustan de nuestros cónyuges. Descubrió que aproximadamente el 70% de lo que no nos gusta nunca cambiará. Pueden ser estilos de personalidades, preferencias alimentarias o estilos personales. ¡Algunas cosas simplemente no cambiarán! Podemos hablar sobre ellas, quejarnos

de ellas y rezongar por ellas, pero estas cosas no cambiarán.

Si es bueno en matemáticas, reconocerá que el 30% de lo que no le gusta puede cambiar.

¿Resulta productivo hablar sobre esta parte de nuestra relación?

La respuesta es sorprendente. Gottman ha descubierto que la única forma de hacer que nuestro cónyuge cambie es amándolo tal y como es. Hablar sobre nuestro desencanto generalmente no hace que nuestros cónyuges cambien. ¡Pero disfrutar, apreciar y amar a nuestros cónyuges los ayuda a crecer en formas que nos hacen amarlos más!

En lugar de quejarme por una cocina desordenada, puedo apreciar una excelente comida. En lugar de quejarme por los calcetines en el piso, puedo recogerlos y agradecer por la oportunidad de servir.

Gottman sugiere que los siguientes comportamientos pueden aumentar la luz en nuestros matrimonios:

- Mostrar interés.
- Mostrar afecto.
- Mostrar que el otro nos importa.
- Mostrar agradecimiento.
- Mostrar preocupación.
- Ser empático.
- Aceptar.
- Bromear.
- Compartir su alegría.

Gottman también sugiere que tengamos a mano (tal vez en nuestras carteras) una lista de las cualidades que disfrutamos de nuestros cónyuges. Cuando nos sentimos irritados o frustrados, podemos sacar la lista y pensar en los buenos momentos y las buenas cualidades. También podríamos poner fotos, notas, obsequios u otros recordatorios en nuestro escritorio para que nos ayuden a recordar los buenos momentos.



Cómo pensamos sobre nuestros cónyuges tiene un impacto muy grande sobre cómo nos sentimos respecto de ellos. Podemos elegir enfatizar lo bueno. Entonces será muy natural de ser positivo y amoroso en las cosas que decimos.

Reflexión:

Tómese un minuto para responder a estas preguntas:

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que disfruta de su cónyuge? ¿Qué puede hacer para estar más atento y agradecido?

Punto Claves: Podemos tener más luminosidad en nuestras relaciones llenando nuestros pensamientos de luz y hablando sobre las cosas que apreciamos.

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:

The Seven Principles for Making Marriage Work. Gottman, J. (2004). Nueva York: Orion.

The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate. Chapman, G. (2004). Chicago: Northfield. (En este libro hay muchas buenas ideas e historias que encajan muy bien con esta lección.)

Being Realistic in Marriage Relationships. Olson, T. (2004). En "Living in a covenant marriage" de D. E. Brinley y D. K. Judd (Eds.). Salt Lake City, UT: Deseret Book

Historias complementarias:

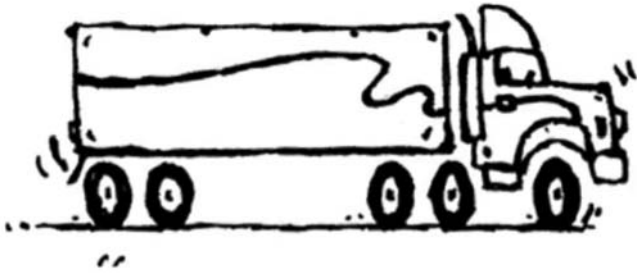
Historia N.º1: Llevar luz al hogar

Terry Olson, profesor de vida familiar, nos cuenta una historia excelente sobre iluminar la vida. Describe una situación en la que muchos de nosotros nos sentiríamos enojados y ásperos. Sin embargo, este hombre aparentemente estuvo a la altura (por lo menos en esta ocasión) y logró sobreponerse a una reacción desagradable.

La esposa de un camionero de larga distancia está preocupada por que la cena pueda retrasarse. Ella y su marido siempre celebran su regreso después de tres o cuatro días en la ruta con una cena tranquila. Aunque está un poco más retrasado de lo que esperaba, está agradecida de no haber escuchado todavía los frenos del gran camión frente a su casa, porque quiere que esté todo listo, y todavía no lo está. Desgraciadamente, ahí se escucha el ruido que había estado temiendo y anhelando a la vez. Empieza a imaginárselo entrando por la puerta trasera, colgando su abrigo y, antes de asearse, recostándose en la entrada del vestíbulo y saludándola con una sonrisa. A ella le preocupa que vea que la mesa no está puesta y que descubra que la cena todavía no está pronta. Le preocupa que le cambie la cara, que piense

que su regreso a casa ya no es algo especial o que no sienta el espíritu de bienvenida que ella normalmente genera. En otras palabras, lo imagina ofendido, incluso hasta resentido, por la falta de preparación. Le preocupa que se lo recrimine. Las cosas que ella imagina le parecen absolutamente realistas.

Su marido, sin embargo, le presenta una realidad alternativa. Cuando se asoma y ve que las preparaciones para la cena están en curso, sonrío, la mira y le dice: “Hola, amor. Parece que llegué justo para ayudarte. Ya voy.” (Olson, 2004, p. 125).



Historia N.º2: Evitar una guerra incivil

[Abraham] Lincoln estaba afuera hablando con un diputado sobre los asuntos políticos importantes del día. Mary Todd salió furiosa de la casa, le regañó despiadadamente a Lincoln por algo que había hecho, y volvió a entrar furiosa. Horrorizado de que una esposa se comportara de forma tan escandalosa en público, el diputado prestó atención a la reacción de Lincoln. Lincoln no se perturbó por el incidente y le explicó al incrédulo diputado que esos arrebatos la hacían sentir tan bien a su mujer que muy rara vez intentaba detenerla.

Christensen, A., & Jacobson, N. S. (2000). *Reconciliable Differences*. Nueva York: Guilford, p. 131

Historia N.º3: Fuerte como la muerte es el amor

Viktor Frankl describió la forma en que pensar en su mujer y su amor por ella lo sostuvieron durante sus días de prisionero de los Nazis:

Avanzábamos en la oscuridad a los tropiezos, por grandes piedras y a través de grandes charcos, por el único camino que pasaba por el campo. Los guardias que nos acompañaban no dejaban de gritarnos y de guiarnos con la culata de los rifles. Los que tenían los pies muy lastimados se apoyaban en el brazo del vecino. No se pronunciaba casi ninguna palabra; el viento helado no alentaba la conversación. Mientras

escondía su mano detrás de su cuello levantado, el hombre que marchaba junto a mí susurró de repente: “¡Si nuestras esposas pudieran vernos ahora! Realmente, espero que estén mejor en sus campos y que desconozcan lo que nos está sucediendo.”

Eso trajo a mi mente pensamientos de mi propia esposa. Y mientras avanzábamos a los tumbos durante millas, resbalándonos con el hielo, cargándonos los unos a otros por momentos, arrastrándonos entre nosotros, nadie decía nada, pero los dos lo sabíamos: cada uno pensaba en su mujer. En ocasiones miraba al cielo: las estrellas desaparecían y la rosada luz de la mañana se esparcía detrás de los oscuros bancos de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi esposa, imaginándola con una precisión misteriosa. La escuché responderme, vi su sonrisa, su mirada franca y alentadora. Real o no, su apariencia en ese momento era más luminosa que el sol que empezaba a salir.

Un pensamiento me paralizó: por primera vez en mi vida vi la verdad como tantos poetas la plasman en canciones, como la proclaman los pensadores, como la sabiduría final. La verdad es que el amor es la meta principal y más alta a la que puede aspirar el hombre. Entonces comprendí el significado del secreto más grande de la poesía humana, y del pensamiento y la creencia humanos: el hombre se salva a través del amor y en el amor. Comprendí cómo un hombre al que no le queda nada en el mundo aun puede conocer la dicha, aunque sea por un breve momento, en la contemplación de quien ama. Desde un lugar de total desolación, cuando un hombre no puede expresarse con una acción positiva, cuando su único logro es soportar su sufrimiento como corresponde, de forma honorable, desde dicho lugar el hombre puede, mediante la contemplación amorosa de la imagen de su amada, alcanzar la realización. Por primera vez en mi vida, pude comprender las palabras: “Los ángeles se pierden en la contemplación perpetua de una gloria infinita.”

Delante de mí, un hombre se tropezó y los que iban detrás de él cayeron sobre él. El guardia corrió hacia el lugar y golpeó a todos con su látigo. Entonces, mis pensamientos quedaron interrumpidos por algunos minutos. Pero pronto mi alma encontró el camino de regreso de mi existencia como prisionero a otro mundo, y retomé la conversación con mi amada: Le hice preguntas y respondió; ella me hizo preguntas a mí y yo respondí...

Mi mente se aferraba a la imagen de mi esposa. Un pensamiento cruzó por mi mente: ni siquiera sabía si mi esposa estaba viva y no tenía forma de saberlo (durante toda mi permanencia en prisión no hubo correo de entrada o salida); pero en ese momento dejó de importar. No era necesario saber; nada podía tocar la fortaleza de mi amor ni mis pensamientos sobre mi amada. Si en ese momento me hubiera enterado de que mi esposa estaba muerta, creo que igualmente me hubiera entregado, sin que ese conocimiento me perturbara, a la contemplación de dicha imagen, y mi conversación con ella hubiera sido igual de vívida e igual de satisfactoria. “Ponme como un sello en tu corazón, tan fuerte como la muerte es el amor.”



El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el género, la edad, la discapacidad, el estado civil la condición de veterano o cualquier otra condición protegida por la ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades.

Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los gobiernos de los condados que cooperan.