

¡Habla con tu *esposo!*

Ayuda al hombre
de tu vida a
amarte mejor

JULIE CLINTON



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *10 Things You Aren't Telling Him* © 2009 por Julie Clinton y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *¡Habla con tu esposo!* © 2014 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

Todo el texto bíblico sin otra indicación ha sido tomado de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © 2010 Tyndale House Foundation. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ

P.O. Box 2607

Grand Rapids, Michigan 49501 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1831-0 (rústica)

ISBN 978-0-8254-0366-8 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-8502-2 (epub)

1 2 3 4 5 / 18 17 16 15 14

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

*Este libro está dedicado
al amor de mi vida: mi esposo, Tim.
Tu amor incondicional, protección
y receptividad me bendicen.
Gracias por soñar.*

Reconocimientos

*Soy un pequeño lápiz en la mano de Dios,
con el que Él escribe una carta de amor al mundo.*

MADRE TERESA

Me encanta esta cita, porque me recuerda al increíble equipo de pequeños lápices de Extraordinary Women (Mujeres Extraordinarias): un equipo que trabaja incansablemente para entregar la carta de amor de Dios al mundo. Debido a su gracia y amor, le debo mi más profundo agradecimiento, en primer lugar y sobre todo, al verdadero Amante de mi alma: Jesucristo.

Un agradecimiento especial a Pat Springle por colaborar conmigo en este libro. Pat, tu sabiduría y don para escribir son tremendamente útiles para la gloria de Dios. Gracias por tu arduo trabajo y dedicación a la Palabra de Dios.

Felicitaciones a la Editorial Harvest House por su apoyo y dedicación. En particular a Terry Glaspey, Carolyn McCready y Gene Skinner por ofrecer una plataforma especial para alcanzar a mujeres de todos los Estados Unidos.

A Joshua Straub, que está al frente de muchos de nuestros proyectos como coordinador, escritor, investigador y editor. Y a Amy Feigel y Laura Faidley por su edición, investigación y conocimiento; ¡todos ustedes son geniales!

Al equipo diligente de Mujeres Extraordinarias, gracias por las largas horas durante la semana y la dedicación los fines de semana, que pasan en la carretera para servir a Cristo y a mujeres de toda la nación. ¡Me encanta trabajar con ustedes!

Mamá, no estaría donde estoy hoy sin tus oraciones fieles por mí. Tú me has dado un hermoso ejemplo de lo que significa ser una esposa, madre y mujer de Dios.

Y a mi esposo, Tim. Solo puedo escribir un libro sobre este tema debido a tu amor incondicional, tu gracia y tu pasión, que hacen que nuestro matrimonio sea mejor de lo que jamás soñé. Megan y Zach, ustedes le aportan color a mi mundo con un arcoíris de alegría. Soy muy bendecida por el amor que traen a mi corazón. ¡Lo mejor aún está por llegar!

Contenido

Introducción: Qué quieren las mujeres 7

Habla con tu esposo de...

1. Lo que te molesta de él 17
 2. Tus temores sobre el dinero y la seguridad. 35
 3. Cómo quieres que te ame 55
 4. Cómo te sientes respecto a la vida sexual. 71
 5. Tu pasado: Secretos y asuntos privados 89
 6. Cómo te sientes contigo misma. 111
 7. Cómo te hiere él 131
 8. Tus deseos y fantasías 153
 9. Cómo te sientes con el estilo diferente de criar a los hijos. 171
 10. Lo que esperas para el futuro 187
- Notas 205

Introducción: Qué quieren las mujeres

La gran pregunta que nunca ha sido respondida y que aún no he podido responder, a pesar de mis treinta años de investigación sobre el alma femenina, es: "¿qué quieren las mujeres?"

SIGMUND FREUD

A VECES, LAS MUJERES SOLO QUIEREN QUE SU ESPOSO LAS ENTIENDA.

Los comienzos de mi matrimonio fueron difíciles. Muy difíciles. Después de pelear por muchos días, mi esposo Tim y yo estábamos exhaustos. Él quería buscar una solución; yo quería que él me entendiera. El dinero era un problema. Entonces ¿qué hizo él? Llegó a casa con un ramo de flores. Cuando estás peleando por dinero y tu marido gasta 50 dólares en un ramo de flores... bueno, no hace falta decir que eso no era lo que yo quería, ¡y tampoco iba a pagar la renta del próximo mes! Tim, al notar mi gran disgusto, rápidamente se puso nervioso, se dio la vuelta y tiró las flores al piso... ¡bruscamente! Lloré mientras me preguntaba en secreto si me había casado para eso.

Cuando la vida se pone difícil, otras voces podrían decirnos que no nos contentemos con nuestra suerte, que nos merecemos otra cosa. A menudo nos comparamos con otras personas, y aunque queremos ser agradecidas por lo que tenemos, siempre deseamos algo mejor y superior. El problema es que generalmente comparamos nuestra vida y nuestra situación con lo mejor de lo mejor que vemos en la televisión, la publicidad y por todos lados. Comparamos nuestra figura con la de las

modelos de la edición en trajes de baño de *Sports Illustrated* y nuestro cabello con los cabellos sedosos de las muchachas de los comerciales de champú. Comparamos nuestra casa, nuestra cocina, nuestro auto y nuestros hijos con los de otras personas.

Y eso no termina ahí. También queremos un hombre que se parezca a Brad Pitt. Queremos que sea tan sensual y sexy como el protagonista de una novela romántica, tan paciente como el Papa y tan rico como Bill Gates. Queremos un hombre que nos mire con más interés, pasión e intensidad que cuando mira la Super Bowl. ¡Queremos un hombre que nos prefiera totalmente, completamente e incondicionalmente!

Con eso como nuestro prototipo, no es ninguna sorpresa que a menudo nos decepcionemos cuando nuestro marido está de pie frente al refrigerador rascándose. Desde luego que lo hemos elegido, y que estamos comprometidas a estar con él; pero muchas mujeres no pueden obviar ese sentimiento continuo de que podría ser mejor que eso... que debería ser mejor que eso. Fíjate en esta cita que encontré de Judith Viorst, de la década de 1970:

El enamoramiento es cuando piensas que él es tan sexy como Robert Redford, tan inteligente como Henry Kissinger, tan noble como Ralph Nader, tan divertido como Woody Allen y tan atlético como Jimmy Connors. El amor es cuando te das cuenta de que él es tan sexy como Woody Allen, tan inteligente como Jimmy Connors, tan divertido como Ralph Nader, tan atlético como Henry Kissinger y nada parecido a Robert Redford; pero de todas formas te quedas con él.

Un romance sagrado

Quiero explicarte algo desde un principio. Por lo que nos dice la Biblia, la vida está basada en las relaciones; en particular con Dios y con aquellos que amamos, y especialmente con nuestro esposo. No necesitas buscar mucho en la Biblia para ver que Dios desea tener una relación con cada ser humano. Aún más, Él es un Dios que nos persigue y trata de ganarse nuestro corazón. Cuando su amor nos toca, todo cambia.

Vuelve conmigo al libro de Génesis por un momento. Vemos que

Dios colocó ese mismo ímpetu relacional que tiene por nosotras tanto en el corazón del hombre como en el de la mujer. Después que Dios completase el resto de la creación, y antes de que el pecado, la enfermedad, la muerte, la angustia y el dolor entraran al mundo, Él miró alrededor del Huerto y se dio cuenta de que algo no era bueno (Génesis 2:18). Aunque Dios caminaba con Adán en perfecta armonía, Él sabía que no era bueno que el hombre estuviera solo. Entonces, ¿qué hizo? ¡Nos creó a nosotras! ¡Las mujeres! Así es, de la costilla de Adán creó un *ezer*, una ayuda idónea, que acompañara y complementara a Adán. Hueso de sus huesos y carne de su carne. Dios le dio a Eva. Él diseñó a ambos para la más profunda de todas las intimidades: que llegaran a ser uno. Una intimidad cubierta de belleza, inocencia y libertad. Ellos estaban desnudos y no sentían vergüenza. Cada uno podía contar con el otro. Estaban seguros.

Pero algo que tiene tanto potencial para el bien, también tiene mucho potencial para hacer daño y causar dolor. Apenas comienzas a leer el próximo capítulo de Génesis y puedes ver que todo el infierno está en contra de lo que Dios quiere bendecir. Cuando Tim da charlas a algunos grupos, generalmente comienza con esta frase: “Las relaciones nos hieren, pero las relaciones también nos sanan”.

Qué nos pasa: Tres razones para la falta de comunicación

Cuando viajo a las conferencias de Mujeres Extraordinarias y me encuentro con miles de mujeres de todo el país, escucho historias de tensiones relacionales. Casi todas las mujeres de los Estados Unidos a las que he conocido las han experimentado. El ritmo frenético, la presión enorme y el dolor intenso (pero muchas veces escondido) en la vida de una mujer provocan un estrés inmerecido en sus relaciones más preciadas. De hecho, el Dr. Richard Swenson escribió en su libro *Margin* [Margen], que la mayoría de las parejas interactúa de modo significativo tan solo durante cuatro minutos al día. Haz una pausa. Piensa en esto. Solo cuatro minutos de tiempo de calidad para la relación: sentarse, escucharse, tomarse de las manos, pasarse la mano sobre el hombro... simplemente estar juntos. El resultado es que nos sentimos vacías y exhaustas; sin embargo, ¡anhelamos que nos escuchen y nos amen!

Nos olvidamos de las cosas simples

Las mejores cosas de la vida son las que tienes más cerca: la respiración en tus fosas nasales, la luz en tus ojos, las flores a tus pies, el trabajo que tienes entre manos, el buen camino delante de ti. Entonces, no trates de alcanzar las estrellas; sino haz las tareas comunes y corrientes de la vida diaria, con la certeza de que las tareas cotidianas y el pan diario son las cosas más dulces de la vida.

ROBERT LOUIS STEVENSON

Cada verano, nuestra familia realiza un viaje de vacaciones a Myrtle Beach. Y cada verano, al prepararnos para el viaje, Tim y yo prometemos dejar a los niños con mis padres una noche para tener una cita romántica. Pero año tras año, por alguna razón no era posible. El tiempo parecía pasar volando. Así que puedes imaginar mi entusiasmo el año en que realmente buscamos la manera de hacer realidad el sueño de nuestra cita romántica.

Después de llegar de la playa, quitarme las sandalias, darme un baño, maquillarme, hacerme un peinado a pesar de la humedad y vestirme con el atuendo más fino que contenía mi maleta de vacaciones de verano en la playa, ya estaba lista. Cuando finalmente aparecí en la sala para reunirme con Tim, yo estaba con una sonrisa de oreja a oreja. Tim besó suavemente mis labios, nos tomamos de la mano, y salimos por la puerta.

Mientras conducíamos por la ciudad buscando un restaurante, los segundos se convirtieron en minutos, y los minutos se convirtieron en horas. Yo estaba hambrienta, y él también. El tráfico que había frente a la playa y mi cabello, ahora aplastado, no colaboraban. El único restaurante apropiado que pudimos encontrar tenía todas las reservaciones de la noche cubiertas. Nuestra cita soñada se fue transformando gradualmente en un desastre lleno de sarcasmo, en el que ambos estábamos demasiado quisquillosos y encontrábamos los defectos el uno del otro. Con el estómago vacío y nuestra actitud alterada, nos resig-

namos a pasear por un complejo de ocio llamado Barefoot Landing. Caminamos en silencio, elegantemente vestidos, sin tener a donde ir sino a dar un paseo por el entablado de madera.

Y entonces algo sucedió. Tomamos aire y simplemente comenzamos a hablarnos como adultos. Las protestas ocasionales finalmente se convirtieron en abrazos y arrumacos a la luz de la luna que se reflejaba en el lago.

Obviamente, nuestro enojo no era en absoluto entre nosotros. Simplemente estábamos decepcionados. Nuestra noche se había frustrado, y estábamos molestos por sentirnos frustrados. Las parejas se buscan sus propios problemas al obstinarse y pelear por cosas que no pueden explicar o que no importan. Esas riñas por nimiedades sustituyen a la comunicación sincera. Muchas de estas parejas podrían resolver gran parte de sus diferencias si simplemente hablaran en calma y con sinceridad.

Enfermas como nuestros secretos

El ritmo de nuestros días y nuestros horarios de locos pueden apagar el romance de nuestra relación. Y la mayoría de nosotras vive con muchas presiones, de modo que experimentamos una gran cantidad de enojo y tensión. Fastidiamos, criticamos, acosamos verbalmente y gritamos. Nuestra conversación se deteriora cada vez más, o directamente dejamos de hablar. Pero una cosa es segura, y la mejor manera de decir esto es con una doble negativa: no puedes *no* comunicarte. En todo momento estás enviando mensajes: positivos o negativos, verbales o no verbales.

La verdad es que estamos tan enfermas como nuestros secretos y las cosas que nos guardamos. Muchas mujeres me han abierto su corazón sobre abuso sexual, aventuras amorosas, problemas financieros, abortos, adicciones y desórdenes alimenticios... pero cuando les pregunto si han hablado con su esposo o novio sobre esas cosas, me miran horrorizadas y me dicen: “¿Estás bromeando? ¡Nunca hablaría de esto con él!”. Este mundo secreto es el caldo de cultivo perfecto para la vergüenza, y la vergüenza infecta cada aspecto de nuestra vida. Destruye nuestro sentido de confianza, nos hace estar nerviosas en vez de estar relajadas, y nos impulsa a defendernos aunque no haya ningún enemigo cerca.

Desde luego que no estoy promoviendo que esta noche vayamos y

le contemos de golpe toda nuestra vida a nuestro esposo, para ver qué pasa. Debemos ser sabias sobre cómo y cuándo comenzar a contarle los secretos que hemos escondido por tanto tiempo. Pero para comenzar el proceso de revelar nuestros secretos, primero debemos hablar de ellos con una amiga de confianza, para luego, prudentemente, contárselo al hombre de nuestra vida.

Puede que te preguntes: ¿Pero esas cosas no pertenecen al pasado? Bueno, tu pasado no es tu pasado si sigue afectando a tu presente. He conocido a mujeres que encontraron el valor y el tacto para hablar de cosas que hacía décadas les atormentaban. Aunque el proceso fue difícil, casi siempre les produjo una increíble libertad. Los secretos habían creado barreras entre aquellas mujeres y su esposo, y cuando quitaron esas barreras, las parejas disfrutaron una relación más valiosa, profunda y amorosa que nunca.

Es hora de hablar

Sin duda, tú anhelas amar y ser amada de manera exclusiva, incondicional y apasionada. Pero cuando no hablas con tu esposo sobre algo importante en tu vida, finalmente él lo notará. Podrías hablar con tus amigas sobre esto, pero eso le impediría a él conocer los anhelos de tu corazón, y le llevaría a creer que tus amigas son más importantes para ti que él. O podrías ocultarlo y terminar por enojarte con él porque no te sientes como quisieras. De cualquier manera, este esfuerzo de protegerte de algo que te provoque más dolor y presión, generalmente hace que él se aleje más de ti. Él no se siente respetado. Y tu manera sutil y no tan sutil de lanzarle indirectas sobre las cosas que piensas que él ya debería saber —las cosas que realmente te importan—, en realidad lo separa de ti. Él no entiende qué quieres tú, tú no entiendes por qué él está distante, y el amor se apaga.

Para poder comunicarnos mejor, debemos reconocer que todos percibimos la vida de diferente manera, y usar este conocimiento como una guía para nuestra comunicación con los demás.

ANTHONY ROBBINS

Por favor, entiende que esto es más que un problema de comunicación. Prácticamente todas las parejas en ocasiones están demasiado ocupadas para hablar de cosas importantes. Eso es natural. Pero cuando la no comunicación se convierte en la norma, algo más profundo anda mal. Ya no nos sentimos seguras con aquel que amamos. Y ya no nos sentimos amadas y libres, al menos no con nuestro esposo.

Perdón por mis analogías trilladas, pero algunas mujeres se parecen a tortugas, que se esconden dentro de su caparazón para que no las vuelvan a herir. Algunas se parecen a volcanes, que lanzan lava caliente de enojo a cualquiera que se atreva a no cumplir con sus expectativas. Algunas se parecen a un delicado jarrón lleno de flores, con la esperanza de que su esposo las note, las proteja y las trate con cuidado. Y algunas se parecen a la Mujer Maravilla, y tratan de reparar todos los daños y resolver todos los problemas para mostrar que, después de todo, son realmente importantes.

Cuando esto sucede —cuando no nos comunicamos—, dejamos de sentirnos seguras. Y al poco tiempo estamos viviendo emocionalmente distantes del hombre con el que nos comprometimos a compartir la vida para siempre. Peor aún, podríamos comenzar a buscar esos sentimientos de seguridad en otro lugar. Nuestra mente comienza a atormentarse con la pesadilla de “qué pasa si” y con sospechas sobre lo que nuestro esposo puede estar pensando y haciendo. O nos mudamos a un mundo de fantasía y nos evadimos por medio de las novelas románticas y los programas diurnos de la televisión. O nos encontramos emocionalmente absortas (tal vez incluso físicamente) en los brazos de otro hombre. Pero las pesadillas, las fantasías y los flirteos nunca son sustitutos gratificantes de una relación sana.

¿Cómo te calificarías?

Considera estos tres impedimentos para una comunicación eficaz, y pregúntate si alguno de ellos está deteniendo el progreso de tu relación humana más importante: tu relación con el hombre que amas:

1. Estás tan sobrecargada de responsabilidades y compromisos que has perdido de vista las cosas simples de la

- vida. Evalúa tus compromisos y determina cuáles son tus prioridades y cuáles deberían ser.
2. Estás agobiada por la vergüenza, el enojo o la amargura. Recuerda que estamos tan enfermas como nuestros secretos. Identifícalos, ora por ellos, habla con una amiga o una mentora de confianza, y comienza a dar pasos para ser libre de esa carga.
 3. No apartas tiempo. Tal vez tienes tiempo para hablar con él, pero lo ocupas con llamadas telefónicas, la televisión, salidas de compras, deportes, amigas y otras actividades. Cuando excluyes a tu cónyuge así, comprometes tus sentimientos de seguridad, y tu amor se debilita.

Cuando te sientes segura

Déjame mostrarte el origen de esto. Génesis 2:25 dice: “Ahora bien, el hombre y su esposa estaban desnudos, pero no sentían vergüenza”. Hoy podríamos decir que ambos podían contar el uno con el otro. Esto puede sucederte solo cuando te sientes segura, y sentirte segura incluye tener el valor de acercarte a tu esposo con sinceridad y esperanza. No solo con sinceridad; muchísimas parejas se echan la “verdad” en cara con respecto a los errores y hábitos molestos de uno y otro. Esa clase de sinceridad no produce un entendimiento ni estimula el amor o la seguridad, sino tan solo corazones heridos y resentimiento.

Lo que espero para ti

En este libro veremos diez asuntos importantes en las relaciones, que explican por qué las parejas simplemente no hablan; especialmente cuando la vida no parece estar yendo de la manera en que debería. Estudiaremos temas que van del pasado al futuro, de lo mundanal a lo sublime. Si aprendemos a comunicarnos mejor con nuestro esposo, nos sentiremos más seguras, más amadas y más unidas a él. No permitiremos que los secretos contaminen nuestra relación, porque afrontaremos las dificultades antes de que puedan causarnos un verdadero daño.

En estas páginas, encontrarás algunas sugerencias prácticas que te ayudarán a dar pasos decididos para entablar conversaciones impor-

tantes, y también descubrirás algunas revelaciones sobre la manera de pensar (o no pensar) de los hombres.

Cinco principios básicos para comenzar

1. *¡Tú no puedes hacer que él cambie!* La única persona a la que puedes cambiar eres tú. Tu esperanza de un mañana mejor en Cristo está frente a ti cada mañana delante del espejo. Cuando interactúas con tu esposo, solo puedes controlar tus propias expectativas, pensamientos, palabras y comportamiento. Puedes decir la verdad en amor, ofrecerte a dar un paso hacia una intimidad más profunda, y ver qué pasa. Este es un proceso que atraviesas paso a paso.

2. *El cambio necesita de ambos.* Aun durante el conflicto, las conversaciones con tu marido deberían ser sinceras, respetuosas y hacerse en amor (Efesios 4:26, 29, 32). Procura que tu conversación tenga un propósito y un objetivo específicos, y que carezca de intenciones ocultas. Y sé sensible para saber cuál es el momento oportuno (no hables de una situación difícil a la hora de la cena). En situaciones inestables, esto puede ser difícil. Santiago 1:19 nos dice: “todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse”. Proverbios 18:13 señala lo necio y vergonzoso que es precipitarse a responder antes de escuchar y entender los hechos.

Yo creo en la intimidad espiritual, porque el verdadero crecimiento como marido y mujer es imposible alejados de Dios. Leer un devocional juntos y orar juntos el uno por el otro los acerca más a Dios y se acercan más el uno al otro.

3. *Las exigencias no sirven de nada.* Algunas mujeres están profundamente heridas, y las personas heridas a menudo quieren que otros intervengan y sanen sus heridas de manera inmediata y total. Incluso el solo hecho de pensar en estos asuntos puede tentar a algunas mujeres a comenzar a hacer exigencias. Y te aseguro que eso no mejorará tu relación con tu esposo. Si sientes deseos de hacerle exigencias, haz un alto, busca a una amiga o consejera con quien puedas hablar, y resuelve algunas de las heridas que impulsan esas exigencias.

4. *Amar a alguien requiere humildad, que es una actitud del corazón.* El famoso pasaje del amor de 1 Corintios 13 describe el amor como paciente y bondadoso. No es celoso ni fanfarrón, ni orgulloso,

ni ofensivo. No exige que las cosas se hagan a su manera. No se irrita ni lleva un registro de las ofensas recibidas. No se alegra de la injusticia, sino que se alegra cuando la verdad triunfa. Nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia. Este pasaje ejemplifica la actitud de corazón necesaria para que la relación matrimonial sea buena y satisfactoria.

5. *Deja que Dios haga su obra en tu vida y tu corazón.* Él no se equivocó cuando nos hizo varón y mujer, y creó el matrimonio para que dos personas pudieran llegar a ser una. Yo creo que Dios se deleita en cada paso decidido que damos para ser sinceras con Él y con nuestro esposo sobre las cosas que hay en nuestro corazón, y se conmueve cuando en el proceso somos pacientes y bondadosas, y perdonamos. El matrimonio es una matriz compleja de deseos, esperanzas y decisiones. En algunas relaciones, un pequeño ajuste puede servir de mucho, pero otras necesitan un gran reacondicionamiento. De algo puedes estar segura: Dios te tiene justamente donde quiere que estés. Él es bueno, fuerte y amable, y te ayudará a dar los pasos necesarios para edificar una relación más amorosa y duradera con el hombre que amas.

Mi objetivo con este libro y lo que espero para ti es que Dios use las historias y los conceptos para inspirarte, motivarte y animarte. A medida que des incluso los pasos más pequeños, estarás edificando un fundamento de confianza. Con ese fundamento, todo es posible; sin él, nada significativo y bueno puede suceder. El entendimiento y la confianza crean un lugar maravillosamente seguro, donde dos personas pueden comprenderse la una a la otra, descubrir los propósitos de Dios y la aventura de la vida mejor que nunca. Esta clase de relación estimula la creatividad, alivia las heridas diarias y promueve la risa y el amor que nos ayudan a seguir adelante en medio de las vicisitudes de la vida.

Comunicación, seguridad y amor. De eso trata este libro. Oro para que Dios te dé el entendimiento y el valor de dar estos pasos conmigo.

Habla con tu esposo de...

1 Lo que te molesta de él

La mayoría de los esposos me recuerdan a un orangután que intenta tocar el violín.

HONORÉ DE BALZAC

TÚ HAS JUGADO A DESHOJAR LA MARGARITA. La mayoría de las muchachas que conozco han jugado a eso. A veces jugamos desde que estamos en el jardín de infantes. “Me ama, no me ama... me ama, no me ama...”. A medida que los pétalos de la margarita caen a tierra, el corazón de la muchacha se enamora. Y generalmente ni siquiera tiene que ver con el muchacho. Aunque él ni siquiera esté interesado, ella se enamora de la idea de ser amada.

Avanza rápidamente veinte años. Las fantasías del jardín de infantes han derivado gradualmente en grandes esperanzas y expectativas, y en la capilla del amor. Una novia camina por el pasillo de la iglesia con la confianza de que se ha enamorado del hombre de sus sueños. A medida que ella se acerca, él se mantiene erguido en el altar. Su sueño se ha hecho realidad.

La boda es espectacular (en todo caso, la mayoría). Y la luna de miel... [censurado]. Sí, la luna de miel también es maravillosa; pero durante ese tiempo comienzan a filtrarse algunas sospechas, y ella comienza a dialogar internamente: *No, él no es realmente así.* Poco a

poco, algunas de sus efímeras sospechas demuestran ser verdad. Un mes o dos después de la boda, ella se levanta una mañana, mira al mastodonte peludo que está a su lado, y piensa: *¿Qué rayos hice?*

Cuando finalmente nos damos cuenta de que la vida no era un cuento de hadas, algunas quedamos desechas. Pero la mayoría simplemente disminuye sus expectativas, cierra la boca (bueno, la mayor parte del tiempo) y trata de sacar lo bueno de las cosas. Sin embargo, algunas de las frustraciones permanecen. Tratamos de reprimirlas tanto como podemos, pero de vez en cuando esas pequeñas cosas molestas que nuestro esposo hace son como fósforos que se arrojan a un barril de gasolina: ¡Nada bonito!

La luna de miel es el único periodo en el cual la mujer no trata de reformar a su marido.

EVAN ESAR

Bueno, tal vez no podemos culpar de todas esas cosas molestas a los hombres, pero aquí hay algunos comentarios que las mujeres a menudo hacen sobre los hombres. Se dividen en dos categorías distintas: molestias menores y frustraciones genuinas.

Molestias menores

Durante el noviazgo, la mayoría de las mujeres no tenía idea de que su futuro esposo...

- Acabaría el papel higiénico y no lo remplazaría.
- Dejaría migas y restos de papas fritas sobre el sofá cada noche.
- Bebería leche directamente del envase y lo volvería a colocar en el refrigerador.
- Dejaría su ropa interior sucia por todo el dormitorio y el baño.
- Dejaría sus toallas apestosas como un basurero de residuos tóxicos.
- Dejaría el envase del dentífrico chorreando sobre el lavamanos.

- Se deglutiría en tres minutos la cena que ella estuvo horas preparando.
- Le diría: “¿Eh?” después que ella le abriera su corazón.
- Pensaría que ella no escucha (o no huele) sus flatulencias cada vez que le urge la necesidad.
- Creería que todas estas cosas son lindas.
- _____
(llenar el espacio en blanco).

Si eres como yo, este “lindo” comportamiento te pone los nervios de punta. Pero con los años, he aprendido que tengo que tener cuidado cuando respondo a las molestias menores. Y recordar que son molestias menores. Por muy pocas cosas vale la pena discutir, y te puedo asegurar que ninguna de las cosas mencionadas anteriormente forman parte de esa breve lista. Si esto te preocupa, prepárate porque hay más.

¿Qué deben hacer las mujeres?

Señoras, tenemos tres opciones.

Primera opción: Podemos tratar de ignorar lo que hace nuestro esposo y esperar que de alguna manera, con el tiempo, cambie mágicamente. He conocido a muchas mujeres que pensaban que ese hombre descuidado que vivía con ellas, de una u otra manera cambiaría como por un proceso de ósmosis. Desdichadamente, eso no va a suceder. Lo sé. Yo lo he intentado y no ha dado resultado. Tim necesitó más que un proceso de ósmosis o la varita mágica de un hada. El silencio y la magia son malas herramientas para resolver los problemas, pero infinidad de mujeres lo intentan con ellas cada día.

“Mi esposo dice que me abandonará si no dejo de ir de compras. El Señor sabe cuánto extrañaré a mi esposo”.

Segunda opción: La mayoría de las mujeres usa la siguiente: los atosigamos. Pensamos que si se lo decimos muchas veces con un gesto de fastidio y rezongamos todo el tiempo, él cambiará. Cuando decirlo de buena manera no da resultado, levantamos la voz con un tono

exigente o ruegos patéticos. Muchas veces, los hombres no lo pueden soportar. Ceden y hacen lo que les pedimos: durante un día o una semana o, tal vez, incluso un mes; pero no por mucho tiempo más. Como es de esperar, ellos se resienten con nosotras por atosigarlos, y se vuelven agresivo-pasivos o totalmente resistentes. Nuestras amenazas, exigencias, ruegos y otras formas de atosigamiento podrían tener beneficios de corta duración, pero siempre tienen un costo excesivamente prolongado. Varias veces en el libro de Proverbios, Salomón da consejos como este a los hombres: “Es mejor vivir solo en un rincón de la azotea que en una casa preciosa con una esposa que busca pleitos” (Proverbios 21:9).

No te confundas. Cuando un hombre se siente obligado a acceder a las exigencias de una esposa que le atosiga todo el tiempo, la relación generalmente se deteriora, no se fortalece. La confianza se va desgastando lentamente y se produce un distanciamiento. Puede que él esté en la casa, pero como dijo Salomón, ¡la vida podría ser mejor para él en un rincón de la azotea! Cuando insistimos en atosigar a nuestro esposo para doblegarlo, complicamos un problema menor y lo convertimos en un problema grave para la relación, como el distanciamiento, la evasión y el desgaste de la confianza. No seas como la esposa que busca pleitos con el esposo en la azotea. Tus vecinos comenzarán a hacerse preguntas.

Tercera opción: Di la verdad en amor. Una mejor manera de tratar una molestia relativamente menor es determinar cuán importante es el asunto para ti y si vale la pena ocuparse de eso. Si lo es, habla con tu esposo sobre eso *en amor*, explícale tu perspectiva, pídele que cambie y acepta lo que logres. Recuerda: esto concierne a problemas menores, no a problemas graves. En algún momento, tenemos que aceptar a las personas tal como son sin exigirles que encajen en los moldes que hemos creado para ellas.

Sí, sé que hay muchos libros que hablan de entrenar a los hombres como entrenaríamos a un perro. Puede que eso sea inteligente, pero es destructivo. Mi consejo es que comiences a hacer una lista de cosas que te molestan de él. Luego habla con él sobre la primera cosa de la lista —no de las cien primeras, no de las diez primeras y ni siquiera de las dos primeras—, solo de una. Recuerda que tú no eres su madre, sino su esposa. Él necesita sentirse seguro contigo.

Cuando hables con él, trata de quitar cualquier tensión al decir algo como: “Sé que para ti esto no es tan grave, y para mí tampoco lo es; pero agradecería si tú...”. Si él se pone a la defensiva, su respuesta revela un conflicto subyacente en la relación que es mucho más importante que el hábito molesto, y es necesario abordar ese conflicto. No te alarmes. Este es un momento maravilloso para cambiar de tema y hablar de ustedes dos, de la confianza y comunicación entre ustedes, y de lo que ambos quieren en la relación.

Demasiadas mujeres permiten que pequeños disgustos se conviertan en exigencias que provocan graves daños en la relación. Procura que los asuntos menores sigan siendo menores. Habla de ellos, pero nunca atosigues a tu marido, especialmente en público. Él sentirá que le faltas al respeto. Tú te sentirás rechazada. Y ninguno de los dos se beneficiará de ello. Aunque consigas lo que quieres, habrás perdido.

Frustraciones genuinas

Para algunas de nosotras, el dentífrico, el papel higiénico y la ropa interior no tienen ninguna importancia. Nuestra percepción del dolor es mucho más profunda. Estamos frustradas y heridas, y a veces tenemos ganas de rendirnos. Mujeres de todo el país me han contado historias de profundos desencantos. Estas son algunas.

1. “*Se desentiende de mí*” o “*Está obsesionado con el trabajo*”. Estrés financiero, hijos descarriados, problemas de salud y un sinnúmero de otras dificultades pueden ser los culpables, así como la obsesión por las promociones y los ascensos sociales. Él pasa menos tiempo contigo, y aunque esté físicamente presente, su mente parece estar a un millón de kilómetros de distancia.

2. “*No habla (o no puede hablar) de las cosas que realmente me importan*”. Esta podría ser la queja más común entre las mujeres. Anhelamos que nuestro cónyuge entre a nuestro mundo y hable de las cosas que más nos importan. Cuando éramos novios, tal vez él mostraba indicios

El amor es como un rompecabezas. Cuando estás enamorada, todas las piezas encajan bien; pero cuando tu corazón se rompe, lleva tiempo volver a unir las piezas.

de poder hablar a un nivel profundo, o tal vez dábamos por sentado que aprendería. O incluso, tal vez ni siquiera nos dábamos cuenta de cuán importante es este asunto. Pero ahora nos sentimos heridas por su incapacidad para llegar a nuestro corazón. Y en nuestro dolor, nos volvemos más exigentes, o nos metemos en nuestro propio mundo de amigas que realmente nos entienden. De una manera u otra, agravamos el problema.

3. “*No me valora*”. Algunas mujeres se sienten más como una combinación de sirvienta y prostituta que como una esposa valorada. ¡Con razón se sienten frustradas! Unas pocas palabras de aprecio significan mucho para nosotras, pero cuando no las escuchamos a menudo, el resentimiento comienza a introducirse en nuestro corazón. Podemos vivir con nuestro esposo bajo el mismo techo y aun así seguir sintiéndonos emocionalmente abandonadas. Los psicólogos dicen que el abandono puede ser tan difícil o incluso más difícil de sanar que el abuso. Cuando nos abandonan, de alguna manera damos por hecho que desde un principio nunca fuimos dignas de ser amadas.

4. “*Es dominante y exigente*”. Esto es lo opuesto a los hombres pasivos que no toman ninguna iniciativa con las mujeres. En este caso, el hombre de nuestra vida espera ser el centro de nuestro mundo y que hagamos todo por él. Puede que trabaje duro e incluso que haga muchas cosas en la casa, pero siempre espera que sus necesidades sean nuestra prioridad. Solíamos admirar esta clase de fortaleza en él cuando éramos novios, pero ahora parece ser una fortaleza sin amor. Algunas mujeres en esta clase de relación tratan de disminuir el nivel del conflicto y se vuelven pasivas y complacientes. Otras se vuelven desafiantes y reacias, lo cual produce una mezcla explosiva que usualmente da lugar a reputaciones dañadas y corazones rotos.

5. “*Cuando yo lo busco, él se aleja*”. ¿Qué les pasa a algunos hombres que tienen que sentir como si tuvieran el control total? ¿Por qué ciertas conversaciones están terminantemente vedadas? Pueden ser felices y estar seguros hasta que decimos algo inocente, como: “Cariño, me gustaría hablarte de algo”. De repente, ante cualquier percepción de intimidad se vuelven débiles y defensivos y se vuelcan en su trabajo, la televisión, sus amigos, el aire libre o los deportes para sentirse seguros.

¿Hay esperanza?

Sin duda, estas son grandes frustraciones, pero no tienen que arruinar la relación. El camino de la sanidad para las mujeres que se relacionan con hombres como estos incluye dolor, perdón, una nueva perspectiva y mejores habilidades de comunicación. Vivir con hombres que no nos valoran, que están obsesionados por el trabajo o están deprimidos, que insisten en ser el centro del universo o que no pueden hablar de cosas importantes, nos hierde profundamente.

A veces pensamos que el dolor se relaciona solo con la muerte de alguien que amamos, pero necesitamos llorar todas las pérdidas importantes, incluso las heridas que hemos mencionado en esta sección del capítulo. Al ser sinceras con el dolor que hemos experimentado, podemos decidir perdonar a aquellos que nos han herido. El perdón no es un sentimiento; es una decisión de negarse a tomar venganza al murmurar sobre alguien, atacarlo verbalmente o usar cualquier otra arma en contra de él. El dolor y el perdón van de la mano. Ambos implican sinceridad y valor, y ambos requieren un proceso de sanidad. Si persistimos en ellos, el sentimiento de alivio tarde o temprano llegará.

Cuando estamos sanas emocionalmente, obtenemos una nueva perspectiva. Aprendemos a ver el vaso medio lleno en vez verlo medio vacío. El resentimiento gradualmente da lugar al agradecimiento, y aprendemos a confiar en que Dios usará cada circunstancia en nuestras vidas para moldearnos a la imagen de su Hijo. Este no es un camino fácil, pero Dios nunca prometió que la vida sería fácil; solo que estaría con nosotros y que Él usaría cada experiencia para el bien de nuestras vidas, aun aquellas que son más dolorosas y frustrantes. En su libro *The Healing Path* [El camino de la sanidad], el psicólogo Dan Allender describe la percepción espiritual que podemos tener aun sobre los sucesos más dolorosos de nuestra vida.

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar aquellas que puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia.

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

Si no nos adelantamos a pensar detenidamente cómo responderemos al estrago de vivir en un mundo caído, el dolor puede que no sirva de nada. O nos insensibilizará, o bien nos destruirá en vez de purificarnos e incluso bendecirnos... La sanidad en esta vida no es la solución de nuestro pasado; es el uso de nuestro pasado para introducirnos en una relación más profunda con Dios y sus propósitos para nuestra vida.¹

Pocas mujeres pueden obtener, por su propia cuenta, esta nueva perspectiva llena de fe. Necesitamos amigas que hayan experimentado lo mismo que nosotras, o consejeras capacitadas que puedan ayudarnos a procesar el dolor y encontrar verdadera esperanza para el futuro. Dios nunca quiso que atravesáramos este difícil proceso solas. Él nos da personas maravillosas que pueden ayudarnos a tener valor para dar los pasos necesarios.

Hace años que no hablo con mi esposa. No la quiero interrumpir.

RODNEY DANGERFIELD

¡Habla con tu esposo!

No, no me he olvidado de esto. La última pieza del rompecabezas es adquirir importantes habilidades de comunicación. Recomiendo un patrón simple, pero profundo: *siento, quiero, prometo*.

Cuando queremos hablar con el hombre que nos hace sentir tan frustradas, podemos decir algo como esto:

Me siento herida [o enojada, o temerosa, o confundida, o cualquier cosa que sientas realmente] cuando pasa esto [describelo claramente]. Quiero una relación basada en la confianza y el respeto, y estoy segura de que tú también. Hoy quiero hacer el compromiso contigo de valorar nuestra relación lo suficiente para ser sincera contigo cuando me sienta herida, para que podamos resolver las cosas entre

nosotros antes de que empeoren. Prometo no provocarte ni fastidiarte. Solo quiero amarte lo mejor que pueda, y quiero que tú me ames. Me enfocaré en las cosas que realmente importan y cambiaré lo que tenga que cambiar para que ambos podamos sentirnos seguros. ¿Estás dispuesto a colaborar conmigo?

Y luego escucha. Es probable que tu esposo se sienta tan incómodo con la conversación como tú, así que no esperes la perfección. Woody Allen dice que el 90% del éxito en la vida se basa en aparecer. De igual modo, el 90% del éxito en estas conversaciones se basa en entablarlas. No te preocupes si no dices las cosas perfectamente o no respondes bien. ¡Y no te enojés si la primera conversación no resuelve por completo el problema que se ha estado originando entre ustedes por muchos años! Da el paso, dile la verdad en amor y escucha pacientemente.

Y a propósito, nada de esto cambiará si primero no estás dispuesta a dejar de culpar: a ti misma o a él. Algunas mujeres son como esponjas de culpa y absorben toda la responsabilidad a fin de disminuir el nivel de conflicto y acabar con ello lo más rápidamente posible. Otras echan la culpa y acusan a otros, y se niegan a aceptar cualquier parte de la responsabilidad. Sé sincera contigo misma sobre esto. ¿Qué clase de persona eres tú? ¿A quién sueles echarle más la culpa, y cuándo es más probable que lo hagas? Toma un momento para pensar en cualquier corrección que necesites hacer.

Recuerda que tú no puedes hacer que él cambie. Primero enfócate en ti misma y no exijas un cambio en él. Asume la parte de responsabilidad que te toca, acepta tu participación en el problema y pide perdón por tus pecados y errores. Este proceso no tiene garantía, pero muchas veces cuando una persona pide perdón, la otra se siente libre de dejar su actitud defensiva y aceptar también su responsabilidad.

El “factor de ataque verbal” es una dinámica destructiva en las relaciones difíciles. Cuando una persona se vuelve susceptible o indecisa —a veces aunque sea por un segundo—, otra persona intimidante podría aprovechar la oportunidad de atacarla. Vemos que esto sucede en toda clase de relaciones: con otras mujeres, en el trabajo y en el hogar. Las víctimas podrían doblegarse o escaparse para detener el

ataque, pero lo recordarán; y sí que lo recordarán. Y esta dinámica no está limitada a los hombres hambrientos de poder que atacan a la débil esposa. Los hombres podrían ser leones en el trabajo, pero cuando entran a la casa y se dan cuenta de que están en presencia de una domadora de leones, podrían volverse pasivos o resistentes. Cualquier respuesta podría provocar que estallen de ira. El ataque verbal no siempre incluye mostrar los dientes y mirar fijamente. Algunas mujeres atacan verbalmente a su esposo con sus quejas incesantes, sus exigencias patéticas y sus expectativas irreales de atención y afecto.

Yo alabo en voz alta
y critico en voz baja.

CATALINA LA GRANDE

El dolor aumenta el nivel de las exigencias, y este es uno de los mayores problemas en las relaciones tirantes. Cuanto más sufrimos, más esperamos que las personas que nos hieren remedien nuestro dolor. Cuando no lo hacen (o percibimos que no lo hacen), nos sentimos aún más heridas, y nuestras exigencias aumentan consecuentemente. Como puedes ver, esto simplemente no tiene sentido, pero muchas mujeres seguimos este camino como si fuera el evangelio. En vez de esperar que los hombres llenen nuestro corazón, necesitamos mirar primero al Señor, el único que nos conoce íntimamente, que nos ama profundamente y que está presente con nosotras todo el tiempo. Nuestra necesidad más profunda es conocerle, y Él es nuestra mayor fuente de sabiduría y fortaleza para nuestra relación con el hombre de nuestra vida.

El cónyuge ideal

Piensa en esta pregunta por un momento: ¿Qué es lo más grande que pierdes cuando te casas? Para la mayoría de las mujeres, se me ocurren cosas como la independencia, la autonomía, la libertad financiera y el tiempo con las amigas y la familia. Y en cierto grado, perdemos estas cosas. Nuestras decisiones ya no nos afectan solo a nosotras, sino también a nuestro esposo. El compromiso llega a ser parte de nuestra vida diaria.

Pero ya sea que nuestros desencantos sean menores o mayores, nuestras frustraciones relativamente leves o devastadoras, las mujeres inevitablemente perdemos algo más cuando nos comprometemos con

nuestro marido. Podríamos reconocerlo en la consejería prematrimonial, pero demasiado a menudo, en ese momento somos ilusas. La mayoría de las mujeres no siente esta pérdida hasta un mes o dos después de volver de la luna de miel. Nos despertamos, miramos a nuestro marido y nos preguntamos qué hemos hecho. En ese momento, sentimos en lo profundo de nuestra alma que el sueño se ha hecho añicos. Hemos perdido nuestro sentimiento del esposo ideal.

Y ¿cómo van las cosas con tu Príncipe Azul? Creo adivinar que has tenido bastantes desencantos a lo largo del camino. Espero que todas hayan sido molestias menores, pero tal vez sean más profundas y más preocupantes que eso. Cuando te topes con una pequeña molestia, no atosigues a tu esposo hasta doblegarlo. Yo lo intenté con Tim en los primeros años de nuestro matrimonio, y después de una breve separación y demasiadas lágrimas, me di cuenta de que atosigarlo nunca iba a dar resultado. Acepta a tu marido como es, pero con un espíritu de amor, pídele con libertad que cambie un aspecto de él que te molesta. Si ves que forma un nuevo hábito positivo, habla de otro aspecto que quieras que cambie después que haya pasado un tiempo prudencial. (¡Dale más que solo un día o una semana!)

¿Acaso se impacienta Cristo contigo?

Pablo escribió a los romanos: “acéptense unos a otros, tal como Cristo los aceptó a ustedes, para que Dios reciba la gloria” (Romanos 15:7). ¿De qué manera te acepta Cristo? ¿Se impacienta contigo cuando haces algo que a Él no le agrada? En los relatos de los Evangelios, ¿acaso atosigaba a las personas hasta que finalmente accedían a hacer lo que Él quería que hicieran? Para nada. Él veía más allá de la multitud de sus pecados y errores, y se enfocaba en sus corazones. Eso es lo que le importa a Él de ti, y cuando tú y yo experimentamos más de su amor, aceptación y perdón, el corazón del hombre de nuestra vida nos importará mucho más que sus insignificantes rarezas.

Pero si el hombre de nuestra vida nos está causando heridas mucho más profundas, necesitamos profundizar en el amor y la sabiduría de Dios para saber cómo responder. Aun así, necesitamos amarlo y respetarlo, pero amarlo incluye decir la verdad en amor y ofrecer un camino hacia un genuino entendimiento y sentimiento de seguridad. Puede

que el camino sea largo y difícil, pero si las personas están dispuestas a permanecer en él, los milagros pueden suceder. Lo sé. Lo he visto en mi relación con Tim.

En la Palabra: Aplicación práctica

Servicios de hamburguesas en el propio auto, cajero automático para retirar dinero, sobres individuales de café instantáneo... sin duda, vivimos en una cultura acelerada. Queremos lo que queremos cuando lo queremos, y ese cuándo ¡es *ya*! ¡Instantáneamente! Y eso incluye el cambio que esperamos ver en el hombre de nuestra vida. Tratamos de convencernos de que él cambiará. *¡Tal vez, si esta noche duermo al revés con mis pies en la cabecera de la cama, mañana me despertaré y él habrá cambiado!* Parece una locura, lo sé, pero también lo es creer que nosotras podemos cambiarlo. Cuando nuestras expectativas no se cumplen y él sigue haciendo las mismas cosas una y otra vez, nos frustramos.

Si tú te aferras a la creencia de que *él* es el responsable de hacerte feliz, nunca estarás de buen humor cuando te despiertes en la mañana; al menos no cuando te encuentres con un esposo gruñón, el síndrome premenstrual o un niño enfermo. Pero piensa en esto: ¿Cuán realistas estamos siendo cuando esperamos que nuestro esposo dé el primer paso o cuando esperamos que las molestias y frustraciones de las que hemos hablado simplemente desaparezcan?

Un buen matrimonio toma tiempo, sabiduría, oración y compromiso. Y esta es la gran noticia: *¡Puede suceder!* Yo sé que puede, porque la Palabra de Dios lo dice. Dios creó el matrimonio para que sea una relación hermosa, maravillosa y gratificante; pero también tiene el potencial de ser infernal. ¿Cuál es la diferencia? Comienza cuando miramos para adentro. Como hemos visto en este capítulo, las molestias y frustraciones pueden provocar muchos conflictos.

En la próxima sección, veremos en la Palabra de Dios maneras prácticas de tratar nuestras frustraciones.

Quién eres

Tu nombre podría ser Sra. Suárez, Sra. Marrone o Sra. Svetlana Kuznetsova (¡un nombre real!), pero puedes saber que eres mucho más

que tan solo la Sra. Tal y Tal. Si eres creyente en Jesucristo, la Palabra de Dios dice que eres una hija de Dios: “Miren con cuánto amor nos ama nuestro Padre que nos llama sus hijos, ¡y eso es lo que somos!” (1 Juan 3:1). Haz una pausa y di estas verdades en voz alta, tres veces: “Dios dice que soy preciosa y de gran estima para Él, y que me ha amado con amor eterno” (ver Isaías 43:4 y Jeremías 31:1). ¡Tú eres de la realeza! De hecho, la Palabra de Dios está llena de declaraciones sobre quién eres como hija de Él. Aquí hay algunas más que puedes decir en voz alta.

- “Soy la obra maestra de Dios” (Efesios 2:10).
- “Soy heredera junto con Cristo” (Romanos 8:17).
- “Soy más que vencedora por medio de Cristo” (Romanos 8:37).
- “Soy perdonada de todos mis pecados” (Efesios 1:7).
- “Soy libre de la ley del pecado y la muerte” (Romanos 8:2).
- “Soy hecha justicia de Dios en Cristo Jesús” (2 Corintios 5:21).

Podemos caer fácilmente en la trampa de definirnos conforme a la relación que tenemos con nuestro marido, pero cuando realmente entendemos que *esto* es lo que somos, también comenzamos a ver a nuestro marido de manera diferente. Si colocamos nuestra identidad en el hombre que amamos, seguiremos sintiendo la necesidad compulsiva de ser aprobadas por él. Eso nos sitúa en una posición precaria, porque dependemos de él para ser felices. ¡Nuestras frustraciones pueden fácilmente ser exageradas cuando los simples errores de nuestro marido hacen añicos nuestro frágil mundo!

El poder de tus palabras

La lengua humana promedio pesa entre 60 y 70 g., ¡pero lo gracioso es que muy pocas de nosotras somos capaces de dominar nuestra lengua! “La lengua puede traer vida o muerte” (Proverbios 18:21). Está bien, tal vez no hayas *asesinado* a nadie con tu lengua, pero la Palabra de Dios enfatiza reiteradas veces lo poderosas que son nuestras palabras, para bien o para mal.

De la misma manera, la lengua es algo pequeño que pronuncia grandes discursos. Así también una sola chispa, puede incendiar todo un bosque. Y la lengua es una llama de fuego. Es un mundo entero de maldad que corrompe todo el cuerpo. Puede incendiar toda la vida, porque el infierno mismo la enciende. El ser humano puede domar toda clase de animales, aves, reptiles y peces, pero nadie puede domar la lengua. Es maligna e incansable, llena de veneno mortal (Santiago 3:5-8).

Por eso Pablo dice a los creyentes en la iglesia de Éfeso que cuiden de su propia lengua y no señalen: “No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan” (Efesios 4:29).

Piensa en el poder que tienes de apalear a tu esposo o bien de edificarlo. Su actitud y sus sentimientos de seguridad en la relación a menudo aumentan o disminuyen sobre la base de si se siente un fracasado o alguien que se lleva el mundo por delante. Créeme; te conviene un hombre que se lleve el mundo por delante.

En la batalla por nuestras relaciones, nuestra arma más poderosa podría ser nuestra lengua. Cuando nuestras palabras son groseras u ofensivas, “[entristecemos] al Espíritu Santo de Dios” (Efesios 4:30). En vez de atosigar a nuestro marido y señalarle todo el tiempo sus rarezas, debemos decidir conscientemente alentarle más que criticarlo. Estas son algunas maneras de hacerlo:

- Aprende a escucharlo (Santiago 1:19).
- Reflexiona y piensa en lo que él dice (Proverbios 15:23)
- Sé sensible y respetuosa (Efesios 4:31). ¡El respeto es el combustible de su relación!
- Dile la verdad, pero siempre en amor. Refrena tus emociones (Colosenses 3:9).
- No respondas enojada (Efesios 4:26, 31).
- Confíesate con él y perdónalo (Efesios 4:32).

Puede que pienses: *Julie, es que tú no le conoces. ¡A veces es tan insopor-*

table! Te entiendo; como dije, refrenar nuestra lengua no es fácil. Tim puede ser *muy* difícil de complacer a veces (perdón, cariño). Muchas veces, contenerme de hacerle comentarios hirientes es lo último que quisiera hacer. Pero Pablo dice que todo vuelve a Dios. Dios nos perdonó (Efesios 4:32), de modo que podemos seguir su ejemplo y rechazar nuestro deseo de demostrar a nuestro esposo que está equivocado al mostrarle amor a través de lo que *no* le decimos y lo que *sí* le decimos.

La palabra que empieza con P: Pelea

Pelear es una de las cosas que más tememos las esposas. Pero déjame decirte algo: todo matrimonio tiene frustraciones. Todo matrimonio tiene conflictos. La pregunta no es *si tienen* discordias y pelean, sino *¿cómo* pelean? Ser amable y considerada es fácil en los momentos románticos; pero bajo presión, podemos perder el control de las emociones difíciles. Pueden ser tan caóticas como una olla que hierve y se desborda o un tubo de dentífrico fuertemente retorcido. En esos momentos, cuando lo último que queremos hacer es amar a nuestro esposo, ¡necesitamos hacer un alto y respirar hondo!

En vez de estallar, acusarlo o cerrarnos, debemos tomar la decisión consciente de apartar nuestras emociones por un segundo y ver más allá. El apóstol Pablo escribe: “No sean egoístas; no traten de impresionar a nadie. Sean humildes, es decir, considerando a los demás como mejores que ustedes. No se ocupen sólo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás” (Filipenses 2:3-4).

Pablo no está diciendo que deberíamos desvalorizarnos. Antes bien, está diciendo que todos necesitamos pensar en los demás en nuestra vida. Seamos realistas: por naturaleza tendemos a pensar mucho en nosotras mismas. Y bastante. Puede que pienses: *Bueno, pero yo no quiero pensar en ese imbécil primero. Tengo que cuidar de mí misma.*

Comprende que tu relación abarca mucho más que a ustedes dos. Pablo sigue escribiendo: “Tengan la misma actitud que tuvo Cristo Jesús. Aunque era Dios, no consideró que el ser igual a Dios fuera algo a lo cual aferrarse. En cambio, renunció a sus privilegios divinos; adoptó la humilde posición de un esclavo y nació como un ser humano” (versículos 5-7). ¡Jesús pasó toda su vida terrenal sirviendo a otras personas aunque era el Dios del universo!

Las peleas nos asustan, pero ¿sabías que Dios anima a las esposas a pelear? Así es. Dios quiere que peleemos por nuestro matrimonio manteniendo una actitud sana cada día. El infierno está en contra de todas las relaciones que tienen el potencial de glorificar a Dios. Es una pelea, señoras, pero no hay nada mejor que pasar nuestra vida peleando por un matrimonio que glorifique a Jesús.

Por lo tanto, ¿cómo es exactamente la clase de pelea correcta? Cada día debemos tomar la decisión de valorar a nuestro esposo a pesar de sus eructos, las migas que deja y su ropa interior sucia. Nuestra cultura describe el amor como un sentimiento de pasión, y todas hemos disfrutado esa sensación al mirar profundamente a los ojos de nuestro esposo. ¡Pero todas sabemos que hay días en que esa chispa no está ahí! Comparada con la descripción que Dios hace del amor, la imitación del mundo es muy barata.

Quién suplente tus necesidades

¿No desearías a veces tener una tarjeta de crédito sin límites ni intereses? Yo sí. ¡Especialmente en esos días cuando todo lo que podría salir mal parece salir mal! Cuando estoy deprimida, tiendo a esperar que Tim solucione todo: que supla todas mis necesidades.

Veamos qué dice la Palabra de Dios: “Y este mismo Dios quien me cuida suplirá todo lo que necesiten, de las gloriosas riquezas que nos ha dado por medio de Cristo Jesús” (Filipenses 4:19). ¿Quién es el único que nos ha dado la garantía de suplir nuestras necesidades? ¡Dios! Por más que amemos a nuestro marido, él no es perfecto (¡ninguna sorpresa!). Y nunca lo será. Cuando comprendemos que solo Dios puede suplir nuestros anhelos más profundos, somos libres de nuestra necesidad de tener expectativas irreales con nuestro marido. ¡Recuerda que no es un superhombre! Es un ser humano pecador como nosotras, y se equivocará, echará todo a perder y nos herirá a veces.

La buena noticia es que Dios siempre termina lo que comienza. Igual que tú, tu esposo es una obra en progreso. Es una zona en construcción. La Palabra de Dios dice: “Y estoy seguro de que Dios, quien comenzó la buena obra en ustedes, la continuará hasta que quede completamente terminada el día que Cristo Jesús vuelva” (Filipenses 1:6).

Cada vez que encuentro dentífrico en el lavamanos o el asiento del

inodoro levantado, tengo que recordar que no soy yo la responsable de cambiar a Tim. Mi tarea es expresar sinceramente lo que estoy sintiendo de manera amorosa. Y después puedo descansar al saber que Dios está obrando.

Preguntas para la reflexión

1. ¿Qué (o quién) define quién eres tú? ¿Tu esposo? ¿Tus hijos? ¿Tu trabajo? ¿Estás esperando que tu esposo “solucione todo” en tu vida en vez de buscar el aliento, la ayuda y la dirección de Dios? ¿Estás adorando ante el altar del esposo ideal?
2. ¿Cuáles son los hábitos más molestos de tu esposo? Toma un tiempo para escribir las pequeñas cosas que te exasperan. En otra lista, escribe las cosas graves: las frustraciones genuinas que te “te sacan de tus casillas”.
3. En este capítulo hablamos de tres maneras en que comúnmente respondemos al sentirnos frustradas: le ignoramos, le atosigamos o le decimos la verdad en amor. ¿Cómo has estado respondiendo a las frustraciones que tienes con tu esposo? ¿Estás usando tus palabras para edificar a tu esposo o para derribarlo?
4. Escoge uno de los hábitos más molestos de tu esposo. ¿Has hablado de ese hábito con él? ¿Cómo puedes comenzar hoy a resolver este conflicto en amor?

