

El lenguaje  
secreto de las  
parejas  
exitosas

Bill y Pam Farrel



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: *The Secret Language of Successful Couples*, © 2009 por Bill y Pam Farrel y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *El lenguaje secreto de las parejas exitosas*, © 2015 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. 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.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las cursivas en los versículos bíblicos son énfasis de los autores.

EDITORIAL PORTAVOZ  
2450 Oak Industrial Dr. NE  
Grand Rapids, MI 49505 USA  
Visítenos en: [www.portavoz.com](http://www.portavoz.com)

ISBN 978-0-8254-5619-0 (rústica)  
ISBN 978-0-8254-6414-0 (Kindle)  
ISBN 978-0-8254-7876-5 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15

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

# Contenido

|   |     |
|---|-----|
| 1. Descubre cuál es tu lenguaje secreto | 5   |
| 2. El misterio del amor                 | 24  |
| 3. El afecto                            | 44  |
| 4. La recreación                        | 68  |
| 5. Cómo resolver los conflictos         | 89  |
| 6. La intimidad                         | 109 |
| 7. Se activan las alarmas               | 133 |
| 8. Metas de oro                         | 156 |
| 9. Expresa tus sentimientos             | 184 |
| 10. El acceso a tu lenguaje secreto     | 206 |

*A Bret y Erin:  
¡Feliz 25 aniversario!  
¡El amor de ustedes es inspirador!*

*A nuestros amigos, familiares y personal de apoyo:  
¡El amor de ustedes es esencial!*

*A nuestro equipo y nuestra casa editorial:  
¡El amor de ustedes es alentador!*

*A nuestros lectores:  
¡El amor de ustedes es una luz!*

## Descubre cuál es tu lenguaje secreto

Nos fijamos en la página web cómo era el hotel y nos agradó ver que la habitación incluía acceso inalámbrico a Internet gratuito. Cuando entramos a la habitación, descubrimos que necesitábamos el nombre de usuario y la contraseña para tener acceso a la conexión.

—Hola, habla Bill de la 213. ¿Podría darme el nombre de usuario y la contraseña de Internet?

—Segulo [seguro], señol [señor]. Es muy simple —dijo el recepcionista. Tomé una hoja de papel y un lápiz, y le dije:

—De acuerdo, ¿cuál es el nombre de usuario?

—Es Cleel —dijo el hombre.

—¿Cleel? ¿Me lo puede deletrear?

—Segulo, es simple. C con mayúscula, ele, e, e, ele.

—¿Quiere decir Calel? —le pregunté.

—No, no es Calel. Es C con mayúscula, ele, e, e, ele.

Lo dijo más lento y con voz más fuerte esta vez, pero sonaba igual.

—Mejor intentemos con la contraseña y luego volvamos al nombre de usuario —le dije con la esperanza de prepararme para descifrar su lenguaje—. Entonces, ¿cuál es la contraseña?

—Está bien. Es fácil. Es Tleslalgotles.

—¿Me lo puede deletrear?

—Segulo, es fácil. Tles, ele, a, ele, ge, o, tles.

—Enseguida bajo —le dije.

Bajé hasta la recepción. El hombre que trabajaba allí era muy servicial, pero estábamos teniendo algunos problemas de comunicación.

Por eso, me escribió los datos en una hoja para que, finalmente, pudiera acceder al sistema y obtener lo que necesitaba:

Nombre de usuario: Creer

Contraseña: 3largo3

### ¿Qué has dicho?

¿No te has sentido igual alguna vez en tu matrimonio? Anhelas tener una conexión emocional, relacional, espiritual y física. Quizá esperabas que fuera tan simple como lo era cuando estaban de novios o en la luna de miel. En cambio, en vez de poder leer los pensamientos, los sentimientos y los estados de humor de tu cónyuge, te sigue apareciendo “error” cuando tratas de acceder a su corazón. En vez de lograr una conexión de corazón a corazón, recibes el mensaje que dice: Tarea: “enviando correo.entenderatucónyuge.com” reportó error (no tienes suerte): “La operación ha sido interrumpida al tratar de descifrar un mensaje de la bandeja de salida (CÓNYUGE). Si sigues recibiendo este mensaje, instala tu lenguaje secreto y reenvía tu mensaje”.

### Estamos rodeados de códigos

Es posible tener un matrimonio bueno y sin complicaciones, pero tienes que conocer y usar el lenguaje secreto o código de acceso que te permite mantener una conexión buena y activa con tu cónyuge. Estamos rodeados de códigos.

Tenemos códigos de acceso para puertas y cuentas bancarias. Tenemos contraseñas para computadoras personales y profesionales, y sitios

---

Es posible tener un matrimonio bueno y sin complicaciones, pero tienes que conocer y usar el lenguaje secreto o código de acceso que te permite mantener una conexión buena y activa con tu cónyuge.

---

web interactivos. Tenemos controles remotos para nuestros automóviles, televisores y sistemas de cine en casa. Y nos fascinan los espectáculos de investigadores que tratan de decodificar los misterios de la vida. En realidad, hemos encontrado una manera de hacer que el trabajo tedioso de los forenses, la investigación en la escena

del crimen y el diagnóstico de enfermedades parezcan una actividad recreativa divertida.

Recibimos indicaciones de un GPS, encontramos códigos de barras en todo lo que compramos, y nos hemos acostumbrado a las tarjetas de crédito que contienen información de suma importancia en sus cintas magnéticas. El ejército usa códigos que mantienen la seguridad de nuestra nación. Las empresas usan códigos para localizar clientes, detectar patrones de compras y como medida preventiva de los sistemas de inteligencia.

Los lenguajes secretos vienen en todas formas y tamaños, y pueden ser muy útiles en ayudarnos a adquirir confianza e información.

### **Tú tienes un código**

Por lo tanto, ¿cuál es “el lenguaje secreto de las parejas exitosas”? Es una combinación de nombres de usuario y contraseñas que dan acceso a las mejores partes de la relación. Cuando estos códigos están en funcionamiento, la relación parece ser relativamente fácil. La manera de interactuar, amarse, discutir y tomar decisiones es gratificante para la pareja. Cuando no existen códigos, todos los sistemas de la relación son complicados. La pareja fracasa en sus intentos de conectarse emocionalmente, el amor de uno por el otro es elusivo, y parecen disentir casi en todo.

Las siguientes son verdades importantes que necesitas saber sobre tu lenguaje secreto:

- Es obvio: si conoces el código, habrá armonía en la relación.
- Es muy obvio: cuando *no* ingresaste un código, casi no hay armonía en la relación.
- Colocar el código de acceso que da entrada a la relación es un ejercicio diario.
- El código matrimonial está basado en las necesidades más comunes que tienen los hombres y las mujeres.

Puede que te estés preguntando: ¿Por qué necesitamos un código para entendernos uno al otro? ¿No podría ser más simple? ¿No podemos descubrir el ritmo de nuestra relación y mantenerlo? Lamentamos decirte que no es tan fácil. Ustedes son muy distintos uno del otro, y tienen necesidades intrínsecamente diferentes. Esas necesidades dan forma a su manera de ver la vida e interactuar.

Entonces, ¿cuáles son esas necesidades intrínsecas? Cada persona tiene la necesidad de estar segura y ser exitosa. *Seguridad* es creer que

no corro riesgos al ser quien soy. En algún momento de tu vida, te das cuenta de que solo tienes cierto control de las cosas. Tienes una personalidad que determina tus preferencias y motivaciones. Has sido creado, ya sea hombre o mujer, con todas las dificultades hormonales, emocionales y sociales que son propias de tu sexo. Tienes cierto nivel de habilidades y talentos intelectuales que puedes implementar en tu vida. Finalmente, tienes un cuerpo que es excepcional en sus capacidades, pero vulnerable a tu entorno. En consecuencia, debes dedicar energía de tu vida a desarrollar y mantener un entorno seguro para ti y para aquellos que amas.

*Éxito* es creer que todo en mi vida es posible. Puedo hacer lo que se requiera de mí en las ocupaciones y responsabilidades que me competen. Estas incluyen tener una carrera productiva y hacer suficiente dinero para sostener la familia; pero no se limita a esto. El sentido del éxito también abarca la manera de interactuar uno con el otro, criar a los hijos, cuidar el cuerpo, manejar el estrés, tomar decisiones y administrar el tiempo. También se expresará en tu sentido del propósito. Tal vez no puedas definirlo claramente, pero tienes un sentido de la importancia de tu vida, y la vida te gusta más cuando sientes que es importante.

### **Un ejercicio de equilibrio**

Cuando eran solteros, probablemente eran buenos para mantener estas necesidades en equilibrio. Puesto que podían tomar todas las decisiones de su vida, eran libres de enfocarse cuanto quisieran en la seguridad y cuanto quisieran en el éxito. Cuando eran novios, quizá también fuera relativamente simple mantener el equilibrio con aquello que más los hacía sentir bien, porque siempre podían volver a su casa al final del día. Aunque hubieran pasado un mal momento, naturalmente, se tomaban un descanso uno del otro, restablecían el equilibrio como individuos y luego volvían a estar juntos.

Después decidieron casarse. Como pareja, probablemente descubrieron que ven la seguridad y el éxito de manera diferente.

### **La búsqueda de la seguridad**

Para la mayoría de las mujeres, la seguridad es una necesidad más fuerte y común que el éxito. No es que no queramos tener éxito; pero lo vemos como un medio para ofrecer seguridad. La necesidad de sentirnos



seguras es la que sentimos más a menudo, y determina la calidad de todo en nuestra vida. A los hombres les suele costar entender esta necesidad de seguridad, porque abarca toda nuestra vida y cambia de aspecto rápidamente. Nuestra seguridad incluye:

- Seguridad física.
- Tener dinero suficiente para suplir las necesidades de nuestra familia.
- Ser valoradas por las personas que más amamos.
- Tener la oportunidad de expresarnos y dar a conocer nuestras convicciones.
- Tener la oportunidad de ser productivas.
- Tener un lugar al cual llamar hogar.
- Tener tiempo para cuidar de nosotras mismas.
- Que nos mimen de vez en cuando.
- Saber que mi esposo se ocupa de las cosas que son importantes para mí.
- La libertad de ser quien soy hoy.

Sin lugar a dudas, la última frase: “La libertad de ser quien soy hoy” es la clave de lo que significa estar segura. Como mujeres, nuestras vidas cambian constantemente. Comienza con el “regalo” de la menstruación.

Esta parte encantadora de nuestra vida garantiza que nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra perspectiva de la vida estén en constante movimiento. Algunos días nos sentimos excelentemente bien y estamos listas para enfrentar cualquier reto. Otros días, nos sentimos hinchadas, feas y sin valor. E incluso tenemos días que estamos tristes y ansiosas, y reaccionamos de forma exagerada. ¡Y estos días se repiten mes tras mes! En consecuencia, resulta muy “interesante” vivir con nosotras. Podrías tener una pista de que tu esposa está bajo los efectos del síndrome premenstrual cuando:

- En vez de leer la revista *Glamour* empieza a leer *Armas y municiones*.
- Come chocolate como si fuera el principal grupo alimenticio.
- Te compra una camiseta con un blanco de tiro en la parte delantera.

- Le pides que te pase la sal en la cena, y dice: “¡Todo lo que hago es dar, dar y dar! ¿SIEMPRE TENGO QUE HACER TODO YO?”.

En nuestro corazón, anhelamos encontrar a alguien que nos acepte y nos ame cuando tenemos un día bueno y cuando tenemos un día malo. Tenemos el temor silencioso de que nuestros cambios emocionales finalmente terminen por alejar a nuestro esposo, lo cual hace esta necesidad aún más consciente. En consecuencia, a menudo respondemos a nuestro esposo con un arrebató o con nuestro silencio. Nuestras reacciones tienden a ser tan fuertes que, en realidad, nuestro esposo piensa que estamos seguras de lo que estamos haciendo.

Esta seguridad malinterpretada muchas veces aparece en nuestras palabras. Se ha demostrado que las mujeres podemos sentir cuando algo está mal en las relaciones importantes de nuestra vida. Cuando percibimos esto, empezamos a hablar del problema. Quizá no sepamos exactamente cuál es el problema; solo sabemos que hay uno. Nuestro pobre esposo piensa que sabemos cuál es el problema, porque abordamos la conversación con mucha vehemencia. No queremos admitir que estamos tratando de averiguar cuál es, porque eso nos haría sentir incompetentes e inseguras. Puede que incluso seamos conscientes de que somos incoherentes, pero seguimos hablando con la esperanza de que él nos tolere.

Bill y yo estábamos sentados en mi computadora trabajando juntos en un proyecto. No sabía por qué, pero estaba enojada con él. Todo lo que él me decía me irritaba. Sus ideas me parecían propuestas autoritarias. Sentía una extraña resistencia en mi corazón a todo lo que él quería hacer. Bill intentó varias veces, pero fue en vano.

Frustrado, al final dijo abruptamente: “¡Vaya! Parece que me extrañas, ¿verdad?”.

Fue como si me hubieran sacado un tapón, y toda mi frustración se fue de mí. Él había adivinado que estaba así a causa de mi necesidad emocional de seguridad. Su horario de trabajo había sido tan caótico durante ese tiempo de nuestra vida, que me empecé a preguntar si él pensaba que yo era más importante que su trabajo y si alguna vez volvería a tener su total atención. El solo hecho de que él notara mi dolor fue

suficiente para ser libre. Inmediatamente me relajé en mi silla, le sonreí a Bill y con timidez le dije: “Sí, ¿te diste cuenta?”.

Desde luego, se pudo dar cuenta. Me lo acababa de decir, pero yo quería escucharlo de él.

Su compasión y aceptación de quién era yo cambió el ambiente durante el resto del día. Para mí era uno de esos días cuando, como mujer, las cosas parecían agobiantes y necesitaba escuchar que estaba segura con Bill. Todavía sigo luchando con la frustración, pero lo enfrentamos juntos en vez de desquitarme con él.

### **El camino al éxito**

Para la mayoría de los hombres, el éxito es una necesidad mucho más fuerte y común que la seguridad. No es que no queramos estar seguros; simplemente, sacrificaremos la seguridad a fin de hacer aquello que más sabemos hacer. La necesidad de sentirnos exitosos predomina en nosotros y determina la calidad de todo en nuestra vida. La perspectiva que los hombres tenemos sobre el éxito a menudo es confusa para las mujeres, porque no siempre tiene que ver con ser productivos. Se trata de invertir nuestro tiempo, dinero y energía en las áreas de la vida donde sabemos que somos capaces. Nos motiva en gran manera enfocarnos en estas áreas. Al mismo tiempo, no nos interesa en absoluto las áreas de la vida donde no nos sentimos capaces. Por lo tanto, nuestro éxito incluye:

- Descubrir qué hacemos bien y qué no hacemos bien.
- Invertir tiempo en las cosas que hacemos bien.
- Evaluar nuestra vida basados en lo que hacemos bien.
- Hacer el fiel compromiso de hacer lo que hacemos bien.
- Evitar las áreas de la vida que no funcionan.
- Querer pasar la mayor cantidad de tiempo en aquellas cosas por las cuales recibimos más elogios.
- Desear que las relaciones sean lo más simples posibles, de tal modo que nos aseguren el éxito.
- Querer una vida que parezca sencilla y fácil, conforme a nuestra capacidad en la mayoría de las tareas que debemos cumplir.

La frase que mejor describe la necesidad de éxito del hombre es que él hará el “fiel compromiso de hacer lo que hace bien”. La mayoría entendemos esto cuando un hombre se compromete a ser productivo. Si está ocupado en el trabajo, en el entrenamiento del equipo deportivo de sus hijos y en mantener el hogar, el jardín y el automóvil, lo admiramos. Sabemos que muchos hombres pueden obsesionarse por estas cosas e ignorar aquellas que le preocupan, y esto parece ser una lucha natural.

Es un poco más confuso cuando un hombre decide tener éxito como alguien que rinde por debajo de su capacidad. Estas necesidades primarias —seguridad y éxito— son definidas por uno mismo, de modo que el éxito significa una cosa para un hombre y, otra cosa, para otro hombre. Un hombre que recibe constantes críticas, especialmente durante su niñez, podría concluir que es bueno en su condición de perezoso o incapaz. Cuando llegue a esa conclusión, se abocará firmemente a rendir por debajo de su capacidad. Podrás señalarle sus defectos, retarlo a actuar e indicarle la manera de prosperar, y él seguirá rindiendo por debajo de su capacidad, porque cree que es lo que mejor sabe hacer.

Es común para un hombre ser sumamente productivo en algunas áreas de la vida, mientras que carece de confianza en otras. Esto afecta la relación matrimonial porque pone mucho esfuerzo en las áreas donde es hábil, mientras trata de evitar las que representan un reto para él. Esta es una lucha, porque es posible que se sienta deficiente donde su esposa es fuerte.

Por ejemplo, un deseo común que escuchamos en las esposas es: “Desearía que mi esposo hablara más conmigo”. O “¿cómo hago para que mi esposo se abra más conmigo?”. Comparados con las esposas, la mayoría de los esposos sienten que se quedan atrás a la hora de hablar. Ella habla más rápido que él, cambia de tema más rápido de lo que él puede seguirla y se fortalece en la conversación. Él se siente superado desde el principio, mientras trata de averiguar el rumbo de la charla. Todo lo que él dice es como una llave que le da más tema para hablar a su esposa. Cuando la conversación termina, es probable que él esté cansado. Con el tiempo, concluye que no es uno de sus fuertes, de modo que empieza a evitar las conversaciones en pro de actividades que lo hagan sentir exitoso.

Por consiguiente, el lenguaje secreto no es instintivo. El nombre de

usuario y la contraseña que darán al hombre acceso a una relación viable con su esposa es:

Nombre de usuario: *Esposo*

Contraseña: *Seguridad*

La contraseña que el hombre preferiría ingresar es *éxito*. Él se siente a gusto con este enfoque de la vida y desearía que se hiciera realidad. Su mayor deseo es ayudar a su esposa a lograr lo que ella quiere hacer en la vida.

- Cuando ella habla de un problema que está enfrentando, él quiere resolverlo y ser su héroe.
- Cuando él siente que ella está frustrada con su vida, él concluye que a ella le iría mejor si consiguiera un trabajo y empezara a ser más productiva.
- Él quiere tener conversaciones simples con decisiones directas.
- Él quiere darle consejo sobre cómo controlar sus emociones, ser fiel a sus compromisos y ser coherente.

No tiene idea de que todos estos mensajes la hacen sentir insegura en la relación, porque ella no puede ser quien realmente es. En cambio, siente como si frente a su marido tuviera que actuar como él quiere que ella sea. Sabe dentro de su ser que las relaciones no deben ser así, entonces se vuelve argumentativa o terca.

El lenguaje secreto se activa cuando el hombre aprende a ingresar *seguridad* como la contraseña. Hace esto cuando tiene por objetivo suplir la necesidad de seguridad de su esposa antes que cualquier otra cosa. Cada vez que ella recibe el mensaje de él: “Estás segura conmigo, y está bien que seas como eres ahora”, su corazón se siente atraído hacia él, y se relaja en la relación.

Es una habilidad que los hombres deben adquirir, porque va en contra de sus instintos.

El nombre de usuario y la contraseña que dará acceso a una mujer a una relación segura con su esposo es:

Nombre de usuario: *Esposa*

Contraseña: *Éxito*

La contraseña que la mujer preferiría ingresar es *seguridad*. Ella se

siente a gusto con este enfoque de la vida y desearía que fuera una realidad. Su mayor deseo es conectarse con su esposo a un nivel emocional, social, recreativo, espiritual y financiero. Quiere explorar la relación y ayudar a su esposo a experimentar la plenitud emocional con la que ella vive.

- Cuando ellos hablan, ella quiere lograr una conexión emocional con su esposo.
- Quiere que su esposo se preocupe por la vida de la misma manera que ella.
- Cuando él está frustrado con la vida, ella supone que él estará mejor si habla de eso.
- Quiere darle consejo sobre cómo tomar mejores decisiones, cómo relacionarse mejor con las personas y cómo desarrollar mejores hábitos.

Todo esto está basado en una motivación sincera, pero que lo hace sentir controlado, no respetado. Él empieza a concluir que no puede hacer lo suficiente o que no puede hacer lo que sabe hacer para complacerla. Las conversaciones que solían ser amenas ahora adquieren un tono defensivo.

El lenguaje secreto se activa cuando las mujeres aprenden a ingresar *éxito* como la contraseña. Ella hace esto cuando tiene por objetivo crear un ambiente donde su esposo pueda tener éxito con ella. Cada vez que él recibe el mensaje: “Me encanta tu manera de vivir y me encanta tu manera de amarme”, su corazón es atraído hacia ella, y él adquiere confianza en la relación.

También es una habilidad adquirida para las mujeres, porque va en contra de nuestros instintos. Los hombres concluirán que la relación marcha bien cuando vean lo siguiente:

- Pasar tiempo con su esposa disminuye el nivel de estrés en su vida.
- Toma decisiones y las lleva a cabo.
- Hay risa cuando pasa tiempo con su esposa.
- Él tiene tiempo para cumplir con sus compromisos.
- Su esposa le sigue coqueteando.
- Recibe elogios por sus esfuerzos de cultivar la relación.

## La curva de aprendizaje

Cuando recién nos casamos, no éramos conscientes de nuestro lenguaje secreto. Pam era tan fácil de tratar cuando éramos novios, que pensé que sería la persona más sencilla a la hora de convivir. Era una mujer llena de energía, se reía todos los días y tenía una dedicación natural en ayudar a otros a crecer y a aprender más de Jesús. Nunca hubiera imaginado que la inseguridad podría interrumpir sus días y retar mi confianza en nuestra relación.

Bill era tan sereno y flexible a los cambios y tan consagrado a Jesús, que me imaginé que sería sencillo vivir con él. Sinceramente, creía que se adaptaría a cualquier cambio emocional de mi vida, que haría frente a los retos y que se mantendría firme durante cualquier situación estresante que enfrentáramos. Nunca hubiera imaginado que su necesidad de éxito podría volverlo terco y distante.

Recuerdo (Bill) la primera vez que tomé consciencia de lo intensa que era la necesidad de seguridad de Pam. Afloró en nuestra luna de miel. Fuimos a un centro turístico en la montaña para pasar una semana en intimidad y conocernos más el uno al otro. Pam era crítica con ella misma todo el tiempo: no era muy alta, su piel no era muy suave, su cabello era demasiado rizado, su voz era demasiado chillona, etc., etc. Tuve que darle confianza como nunca lo había tenido que hacer con nadie. Estaba feliz de hacerlo, pero desde luego, no lo había previsto.

Después de esa semana, viajamos a Idaho para estar con su madre durante algunos días y asistir a una recepción en nuestro honor con su familia y amigos. Durante nuestra visita, Pam empezó a comportarse de manera difícil y autoritaria, así que sus hermanos empezaron a hacerle bromas. Me pareció que era la típica interacción que suele haber entre hermanos, pero Pam se ofendió. Me encontré en medio de esas bromas y me empecé a reír, lo cual enojó aún más a Pam. Me clavó una mirada que me provocó escalofríos y se fue furiosa a nuestra habitación. No hace falta tener un título superior para darse cuenta de que algo estaba mal, de modo que la seguí.

—Pam, ¿qué te pasa?

—Te pusiste del lado de ellos. ¡Yo soy tu esposa, y tú te pusiste de su lado!

Ni siquiera me había dado cuenta de que había lados que tomar en esa situación. Era una conversación casual, y estaba bastante seguro de que Pam ya había sido víctima de las bromas de sus hermanos. Ellos no la estaban rechazando; simplemente estaban tratando de averiguar cómo era tener una hermana mayor que ahora estaba casada. Al parecer, yo debí haberme levantado de mi silla y haberles dicho: “Nunca permitiré que vuelvan a hablarle así a Pam. Yo soy su esposo y soy una barrera impenetrable que protege su corazón. ¡No lo vuelvan a hacer o sufrirán las consecuencias!”.

Era la primera vez que tenía una conversación con Pam que consideraba irracional. No parecía haber un verdadero problema y no parecía haber una manera de tener un diálogo racional. Si defendía a sus hermanos, la haría enojar más. Pero no quería apoyar a Pam porque no pensaba que tuviera la razón. Al mirar atrás, me doy cuenta de que ella necesitaba saber que era más importante para mí que cualquier otra persona. Era una necesidad puramente emocional saber que yo la valoraba. Ahora lo sé, pero no lo sabía entonces. Hice mi máximo esfuerzo por tranquilizarla, pero terminé el viaje con el pensamiento de que no habíamos resuelto nada.

Dado que era un asunto de ella con sus hermanos, supuse que no volvería a casa con nosotros. ¡Qué ingenuo! Estábamos sentados en nuestra sala una noche, y dije algo que al parecer ofendió a Pam. Entonces se levantó del sillón, me gritó: “Ya no me amas”, y corrió a nuestra habitación. Me quedé atónito y sin palabras al ver que cerraba la puerta de un golpe detrás de ella. Esperé en la sala para ver si se tranquilizaba y volvía para hablar. Después de algunos minutos, fue evidente que Pam no saldría de la habitación, así que decidí arriesgarme a entrar. La encontré en la cama, boca abajo, llorando.

¡Vaya, mi padre nunca me había hablado de esto!

No estaba seguro de lo que había dicho, pero parecía ser una importante transgresión del principio de “ama a tu esposa”. Hice lo que pude para tranquilizar a Pam. Le dije: “Te amo” numerosas veces, con la esperanza de ablandar su resistencia. Supuse que debí haber hecho algo mal, así que hice lo máximo por averiguarlo. Sea lo que sea que haya sido nunca afloró, pero finalmente los ánimos se calmaron.

En ese entonces, no sabía que el problema era la *seguridad*. Pam



necesitaba saber que estaba segura conmigo, que la amaría cuando fuera coherente y cuando no lo fuera. Ella necesitaba saber que entablaría conversaciones intelectuales con ella y que la amaría a pesar de sus interacciones irrazonables.

Si en ese entonces hubiera sabido lo que ahora sé, simplemente le hubiera dicho a Pam una y otra vez que podía estar segura conmigo. La hubiera mirado a los ojos y se lo hubiera dicho hasta que me creyera.

### **No lo has superado**

Me encantaría decirte que Pam ha superado su necesidad de seguridad, pero te estaría engañando. La necesidad se ha vuelto menos intensa a medida que Pam ha madurado, pero sigue aflorando periódicamente. Por ejemplo, hace poco tuvimos esta conversación sobre un proyecto que estoy escribiendo.

—Pam, voy a reunirme con Tomás para diseñar un plan para lanzar el ‘proyecto Presta Atención’.

—¿Por qué vas a hacer eso con Tomás? —preguntó Pam.

Tomás ha sido un amigo de confianza por muchos años, de modo que el tono de voz de Pam me sorprendió.

—Él entiende la idea y hace mucho que viene mostrando un gran entusiasmo en el proyecto —le dije.

Todo lo que recibí de Pam fue silencio. La conversación verbal se terminó, pero el lenguaje corporal siguió enviando mensajes de descontento. Esto siguió hasta el día siguiente, cuando finalmente tuvimos una verdadera conversación.

—Bill, ¿viste la difícil conversación que tuvimos ayer? ¿Quieres saber la razón?

—¡Seguro, me encantaría. Gracias por querer contármelo! (Con lo cual quería decir: “¡Por favor, sí, porque sé que voy a tener que seguir pagando por eso si no sé qué pasó, y estamos en un crucero y quisiera volver a tener sexo mientras estamos de vacaciones!”).

—Cuando dijiste que ibas a trabajar con Tomás, me ofendí. Pensé que eso significaba que no querías trabajar conmigo. Me puse un poco celosa. Sé que solo era mi inseguridad y que no tengo que sentirme amenazada. Confío en ti y en verdad aprecio a Tomás. Estoy realmente entusiasmada por ver lo que sucederá con este proyecto.

Sabemos bien sobre la necesidad, pero esta todavía existe. Conocer el código nos ofrece atajos para entrar al corazón del otro. Las pequeñas diferencias no se agravan hasta el punto de una guerra total. Los problemas se resuelven más rápido y con mayor intimidad. Y surgen menos conflictos, ya que hacemos el esfuerzo convenido de suplir la necesidad de seguridad y éxito de cada uno.

También recuerdo (Pam) la primera vez que me di cuenta de que Bill veía la vida y el amor a través de los lentes del éxito. Hacía un año que estábamos casados, y Bill se estaba comportando diferente cuando regresaba del trabajo. Estaba en silencio y se enojaba por pequeñas cosas, como algo que se derramaba en la cocina o cuentas que había que pagar. Pensé que pasaría, pero duró más de lo que pensé que era bueno, de modo que le pregunté:

—Bill, ¿qué está pasando? No pareces tú.

—No creo que pueda seguir haciendo esto —dijo precipitadamente. Mis temores afloraron a la superficie.

—¿Qué quieres decir con que no puedes seguir haciendo esto? ¿A qué te refieres con ‘esto’? (‘Esto’ podía ser: este horario de trabajo, este apartamento, este empleo, ¡este matrimonio!).

—No creo que pueda seguir en este empleo. En mi corazón, no quiero otra cosa que estar dedicado a tiempo completo al ministerio. Necesito encontrar una salida a esto, pero me pone nervioso preguntarte qué piensas porque significará un gran sacrificio.

—¿Esto se trata solo de tu empleo? Si quieres seguir otra carrera, yo no tengo problema —dije con alivio en mi voz.

—¿Estás segura? Significará volver a ir a la universidad y comer perritos calientes y frijoles todo el tiempo.

Aquella noche le dije a Bill que estaba más que dispuesta a hacer el sacrificio que fuera necesario para ayudarlo a alcanzar sus metas. En ese momento, no tenía idea de cuán grande sería la incidencia de mi apoyo en la vida de Bill. Su nivel de energía aumentó inmediatamente. En pocas semanas, elaboró un plan para ahorrar dinero durante seis meses, empezó a ofrecer servicios de dibujo de planos por cuenta propia para pagar las cuentas y se registró en la universidad para terminar sus dos últimos años de estudios. Trabajaba más que nunca, pero nunca lo había visto levantarme tanto el ánimo. Al parecer pensaba que yo

estaba más bonita y que era más espiritual y más digna de confianza. Yo sabía que estaba sucediendo algo importante en la vida de Bill, aunque en ese momento no podía puntualizarlo como su intensa necesidad de tener éxito.

Pensé que probablemente solo se trataba de un asunto de trabajo, hasta que su necesidad empezó a aflorar en otras áreas. Noté que Bill pasaba horas trabajando en un proyecto, porque tenía que terminarlo y tenía que quedar bien. Un año incluso me hizo un joyero con cajoncitos pequeños y puertitas de vidrio. Se había pasado cinco días en el taller de mi abuelo para terminarlo. Valoré su gesto de amor, pero me sorprendió que pudiera pasar tanto tiempo en un proyecto mientras estábamos de vacaciones.

Después empecé a notar que Bill estaba muy sensible hacia mis críticas. Otras personas podían señalarle áreas que debía cambiar, y él lo aceptaba amablemente. Pero si yo le hacía la misma observación, se enojaba o no me hablaba por algunas horas. Todo me parecía ridículo al principio, pero llegué a darme cuenta de que Bill había sido diseñado para tener éxito en las relaciones y en su ocupación, y cuando tiene éxito, es mucho más fácil convivir con él.

Así como no superé mi necesidad de estar segura, Bill tampoco superó su necesidad de tener éxito.

Bill acaba de pasar por una importante transición. Después de servir en la iglesia local por veinte años, recientemente aceptó el reto de dedicarse a tiempo completo a predicar en iglesias y conferencias, y a escribir. Mientras servía en la iglesia, disfrutaba de las relaciones prolongadas, donde semana a semana observaba el progreso en la vida de las personas. Ahora ve los cambios rápidos que suceden en la vida de otros, en el curso de una semana o un fin de semana, y después se marcha hacia otro lugar.

Sé que él lo está disfrutando, pero también lo veo luchar para tener éxito en este nuevo ministerio. Sus instintos para la iglesia local funcionaron bien; sus instintos para el trabajo independiente no están tan desarrollados. Su curva de aprendizaje es muy alta, y su molestia por el proceso del ministerio itinerante es obvia para mí. Lo está manejando mejor que si lo hubiera hecho al principio de nuestro matrimonio, pero cada día tiene que controlar su ansiedad. Es sumamente talentoso como

“pastor de pastores” y como “experto en matrimonio y relaciones”. Pero el aspecto empresarial de este nuevo estilo de vida a tiempo completo tiene algunos nuevos objetivos y metas, que a veces Bill percibe como obstáculos para el éxito.

Sé que es una gran lucha para él, porque se ofende fácilmente y tiene que disculparse más de lo acostumbrado. Se pasa largas horas en su oficina para tratar de adaptarse al proceso de la vida en las carreteras. Me hace muchas preguntas sobre cómo vivir este estilo de vida, donde los aeropuertos y las habitaciones de hotel componen gran parte de nuestra agenda, y le molesta cuando le doy respuestas demasiado breves. También le molesta cuando le doy respuestas demasiado largas. Me dijo que se siente un tonto y que le da vergüenza incluso tener que preguntar.

Es confuso tratar de comprenderlo en este momento, porque esta necesidad es muy fuerte. Sé por experiencia que llegará el tiempo en el que sabrá cómo hacer que esta nueva vida funcione y que volverá a ser el hombre que conozco y amo. El solo hecho de saber que, por estar en la curva de aprendizaje del éxito, Bill está más sensible o más enfocado me da más paciencia y gracia en mi relación con él, en esta etapa transitoria de nuestro amor. Para mí, saber esto es como tener la llave del corazón de Bill. Por ahora, atravesaremos juntos este proceso, y trataré de no ser demasiado crítica o de no tomarme las cosas demasiado personalmente.

Muy pocas parejas tienen la capacidad natural de decirse uno al otro: “Creo que no he podido aplicar los nombres de usuario y las contraseñas necesarias para que nuestra relación funcione”; pero casi todas las parejas pueden darse cuenta cuando no están en armonía.

- “Estoy confundido/a”.
- “Esto me pone nervioso/a”.
- “No entiendo”.
- “Estoy frustrado/a”.
- “No sé qué hacer para complacerte”.
- “Me siento solo/a”.
- “No sé cómo hablarte”.
- “Me haces enojar mucho”.
- “¿Qué está pasando aquí?”
- “Realmente no me agradas en este momento”.

Estos mensajes no son el problema; simplemente lo señalan. Muchas parejas se distraen con estas afirmaciones. Tratan de calmar su enojo o ajustar sus expectativas, en vano. Modificar la conducta ayuda en la mayoría de las demás relaciones, pero el matrimonio funciona en un plano diferente. El matrimonio es la única relación que incluye intimidad en todas las áreas de la vida. Tu cónyuge es la única persona de la tierra con quien compartes tu corazón, tu dinero, tu cuerpo, tu calendario, tus decisiones y tus temores. La clave para recuperar la armonía es usar tu lenguaje secreto que abre el candado de tu amor.

### **¡Camina sobre la línea!**

La naturaleza exclusiva del matrimonio crea una dinámica fascinante. Las necesidades clave del *éxito* y la *seguridad* pueden activarse rápidamente. Una esposa puede sentirse instantáneamente segura o puede sentirse instantáneamente insegura. De la misma manera, un esposo puede sentirse de repente exitoso o de repente un fracasado.

Es como si en tu matrimonio actuaras alrededor de una línea de confianza. Cuando tu necesidad clave es satisfecha, estás sobre la línea, y *todo* parece funcionar bien. Te sientes a gusto en la relación, te resulta fácil perdonar y darle a tu cónyuge el beneficio de la duda, y el romance es gratificante.

Cuando tu necesidad clave se ve amenazada, te mueves por debajo de la línea, y *todo* parece ser un problema. La relación es difícil, y la mayoría de las discusiones se convierten en una pelea. Albergas pensamientos sobre las motivaciones mezquinas y egoístas de tu cónyuge, mientras luchas con el impulso de culparlo por tu insatisfacción.

La parte más extraña de esta dinámica es que puedes pasar de estar sobre la línea de confianza a estar debajo de ella, muy rápidamente. Una palabra, una acción, una mirada puede arruinar la atmósfera de tu relación y hacerte caer vertiginosamente por debajo de la línea. Pierdes la confianza temporalmente y te sientes herido en tus sentimientos. Del mismo modo, una palabra o acción puede elevarte y hacerte caminar sobre la línea, restablecer la confianza y normalizar la atmósfera de tu hogar.

En cuanto cruzas la línea, se produce un gran adelanto en tu relación, que forja recuerdos y aumenta tu confianza. Y tener antecedentes de

caminar sobre la línea crea una zona de gracia neutral o segura. Los errores no se toman tan personalmente. Tu cónyuge piensa de un error como: “Bueno, ella/él tuvo buena intención” y te da el beneficio de la duda.

Tener un antecedente de usar la contraseña correcta mantiene la llave del corazón de tu cónyuge en funcionamiento por un tiempo, por lo general, suficientemente extenso para ajustar y buscar satisfacer las necesidades de seguridad y éxito de uno y otro. El objetivo es estar y caminar sobre la línea, y crear el antecedente de una relación de amor con tu cónyuge que camina sobre la línea.

Nuestra experiencia es que la mayoría de las parejas está a un paso de los grandes avances que harán que su matrimonio sea una sociedad muy divertida. Cada vez que activan en su amor el lenguaje secreto, se producen grandes avances. No puedes forzar esos grandes avances, porque implica un cambio de corazón tanto en ti como en tu cónyuge. Sin embargo, puedes colocar todos los elementos que hacen posible que se produzcan grandes avances en la relación. El resto de este libro explora los pasos prácticos que puedes dar para mantener tu nombre de usuario y contraseña al día y así tener acceso a una mejor experiencia de tu relación.



### ABRE EL CANDADO DE TU AMOR

Cena y diálogo para una comunicación de corazón a corazón

En cada capítulo, les daremos un “ejercicio para la comunicación en la pareja”, que es perfecto para poder tener un diálogo de corazón a corazón a la hora del café, la cena o el postre. También podrían decidir que salir a caminar para hablar, o conversar mientras están en el automóvil les ayuda a conectarse. Sea cual sea la manera de conversar que elijan, estas preguntas y actividades tienen el objetivo de ayudarles a adquirir un mayor aprecio uno por otro, para que la seguridad y el éxito puedan florecer en el hogar.

En un ambiente relajado, respondan estas preguntas (todavía no para solucionar problemas; ¡hoy es solo con el fin de halagarse!).

**Pregunta de la esposa al esposo:** ¿Qué cosas hago yo que te ayudan a sentirte más exitoso?

**Pregunta del esposo a la esposa:** ¿Qué cosas hago yo que te ayudan a sentirte más segura?

**Esposa a esposo:** En lo que va de nuestra relación, ¿en qué oportunidad te has sentido más exitoso?

**Esposo a esposa:** En lo que va de nuestra relación, ¿en qué oportunidad te has sentido más segura?

**Esposa a esposo:** Agradece a tu esposo por las cualidades y características de su vida que más valoras y colaboran a tu sentido de seguridad.

**Esposo a esposa:** Agradece a tu esposa por las cualidades y características de su vida que más valoras y colaboran a tu sentido del éxito.



Nuestras acciones y palabras pueden llevarnos a la desdicha muy rápidamente, como descubrió esta pareja:

Un hombre y una mujer estaban regresando de una reunión social cuando un auto de la policía que los seguía encendió las luces.

Mientras detenía el vehículo a un costado del camino, el esposo, que tenía antecedentes de una conducta dominante, le dijo severamente a su esposa:

—Sigue mi ejemplo. Haz exactamente lo que yo te digo que hagas.

El policía se acercó hasta la ventanilla del conductor y le pidió su licencia de conducir y la matrícula del auto. Después de revisar los documentos, le dijo:

—Señor, ¿es consciente de que estuvo conduciendo a exceso de velocidad por un tiempo?

—No, la verdad que no —dijo el hombre—. Mi velocímetro me indicaba que estaba conduciendo a la velocidad límite. Pregúntele a mi esposa; ella lo puede corroborar.

El policía miró a la mujer y le preguntó:

—¿Es verdad?

—Oficial, nunca discuto con mi esposo cuando ha estado bebiendo —dijo ella sin titubear.