

EL MATRIMONIO RESILIENTE: CÓMO PERMANECER CASADOS PARA BIEN O PARA MAL

Willie Oliver

Elaine Oliver

Directores del Departamento de
Ministerios de Familia en la
sede mundial de la Conferencia General
Silver Spring, Maryland, EE.UU.A.

Texto bíblico:

“Por eso, el hombre dejará a su padre y a su madre, se unirá a su esposa, y serán una sola carne.” Génesis 2:24

Aseveración de propósito:

Explorar los factores clave en la construcción de un matrimonio fuerte, que sobreviva las inevitables transiciones y los traumas insoslayables del matrimonio. La audiencia prevista la constituyen parejas premaritales, recién casados, y parejas en cualquier etapa de su matrimonio.

****Nota para los lectores y para facilitadores del Seminario:**
Este taller está diseñado para parejas en matrimonios relativamente saludables. No es para parejas que se encuentran en relaciones abusivas ni violentas, ni para los que sufren serias adicciones, ni para los que se hallan en situaciones de aventuras de largo plazo. Tales actividades no son conducentes al desarrollo de matrimonios fuertes y saludables, e impiden la habilidad de las parejas de engranar positiva y honestamente. En instancias como éstas, es mejor procurar consejería profesional con consejeros cristianos bien recomendados y de reputación intachable.

Introducción

La pandemia del COVID-19 ha cambiado drásticamente y dramáticamente la vida en nuestros hogares. El matrimonio y la vida familiar están llenos de retos. Sin embargo, cuando ocurren eventos inesperados, se añaden capas tras capas de estresores

adicionales. He aquí una verdadera perogrullada: 'Las parejas pueden sobrevivir y prosperar en su matrimonio a pesar de los retos que se les enfrentan.' Es posible construir un matrimonio resiliente y permanecer casados para bien o para mal [para mejor o para peor].

Entonces: ¿qué es un matrimonio resiliente? Primero, definamos "resiliente". Resiliente puede definirse como 'que tiene la capacidad emocional y social para ajustarse y rebotar devuelta después de haberse expuesto a eventos traumáticos o después de haberse expuesto a un riesgo considerable. Walsh (2015) lo define como más que solo sobrevivir o atravesar una situación estresante, sino más bien, como 'la capacidad de subsistir y de recuperarse de los serios retos de la vida.' Tiene que ir más allá de la supervivencia, porque algunas personas sobreviven una situación, pero quedan con graves daños internos interpersonalmente, psicológicamente, y espiritualmente. Estas personas continúan su vida después de experiencias adversas o traumáticas con estrés posttraumático debilitante, con depresión o ansiedad y con la falta de la habilidad para prosperar. Un matrimonio resiliente, por lo tanto, tiene flexibilidad, compromiso, y una perspectiva positiva.

En este seminario, exploraremos primero cómo puede una pareja adaptarse a las épocas cambiantes del matrimonio, e identificar principios que ayuden a las parejas a crear matrimonios fuertes y resilientes. El seminario bien puede ser 'facilitado' o dirigido por un presentador; o bien puede ser usado por una pareja en su hogar con un grupo pequeño.

Adaptándose a las estaciones cambiantes

Es ciertamente seguro que las relaciones matrimoniales cambiarán constantemente durante el lapso de la vida de una pareja. Las parejas fluctúan entre ser amorosas y no tan amorosas debido a varias razones: la entrada de los niños al 'dúo' (dyad) -[ya dejan de ser dos -y son tres, cuatro, etc.; se rompe el dúo; se desarmoniza], ocurren enfermedades, transiciones en el o los empleos, luchas financieras, depresión, ansiedad, infidelidad, aficiones divergentes, y el paso de los años trae su propio juego de problemas. Algunos cambios los creamos nosotros mismos; otros son, simplemente, el resultado natural de la vida en este planeta.

Así como cambian en la naturaleza las temporadas, las parejas atraviesan varias temporadas durante su matrimonio. Su respuesta a los cambios se expresa a través de sus actitudes, de sus emociones, y de sus acciones. Las parejas tienen que aprender a modular estos tres factores si van navegar exitosamente las temporadas de la vida, y a mantener una alta calidad de satisfacción marital y de estabilidad en su matrimonio.

Los cambios son inevitables. En su libro: *"We Need One Another" -[Nos necesitamos el uno al otro]* D. H. Lawrence escribe: "Debo decir que la relación entre cualesquiera dos personas decentemente casadas, cambia profundamente cada pocos años, muchas veces sin que ellos mismos se enteren ni sepan nada al respecto; aunque cada cambio produce dolor, si bien también un poco de gozo. El largo caminar del matrimonio es un largo, y extendido evento de cambio... Es como el continuo fluir de los ríos, a través de nuevas praderas, a través de nuevos países, siempre desconocidos."

Ejercicios en parejas:

Refleccione sobre la cita de D. H. Lawrence.

¿De qué maneras estaba usted preparado (o no preparado) para los cambios que ha experimentado en su matrimonio? Tome en consideración los cambios personales, los cambios relacionales y las circunstancias impredecibles.

Actitud—Lo que usted piensa acerca de su relación, y cómo su perspectiva de su cónyuge impacta su relación. Los pensamientos y las actitudes disparan las emociones; las emociones producen comportamiento o acciones. Así que, si usted piensa sobre su relación y sobre su cónyuge en términos positivos, su mente va a producir emociones bondadosas y amables. De la misma manera, si usted está pasando por una temporada muy difícil, si usted cree que puede salir adelante junto a su pareja, en vez de echarse la culpa el uno al otro, sus posibilidades de salvar su matrimonio en esta temporada difícil son mucho mejores.

Emociones—Nuestras emociones fueron diseñadas por Dios con un propósito. Éstas nos impulsan a tomar acción; esto es especialmente útil cuando estamos en peligro. Es importante, sin embargo, que controlemos nuestras emociones ya que ellas pueden

impulsarnos a actuar antes que podamos pensar racionalmente. Con frecuencia, cuando una pareja tiene una trifulca, generalmente se debe a que uno o ambos fueron inundados por sus emociones. Tal vez, una palabra en tono de crítica, o una expresión del rostro expresando desprecio o menosprecio impulsó dichas emociones, y las emociones tomaron por asalto el centro de control y de juicio de la mente. Los cables se cruzan, y se produce un corto circuito, y lo que hubiera sido una simple malinterpretación o una confusión fácilmente resuelta, se convierte en una enorme pelea, tal vez hasta con gritos e insultos.

Todos pueden aprender a regular sus emociones al hacerse más concientes de de cuándo se disparan, y cómo reaccionan cuando se disparan las emociones. Una destreza fácil de aprender es el modelo PPC: **P**ausa (respira despacio por 10 segundos), **P**ide (pide ayuda a Dios, que te calme y que puedas pensar racionalmente), **C**onecta (con una respuesta que fortalezca la relación en vez de destruirla).

Acciones—Las actitudes y las emociones disparan las acciones. Sin embargo, también las acciones pueden disparar las actitudes y las emociones.

Proverbios 15:1 dice:

"Lablandarespuestaquitalaira,perolapalabraásperaexitaelfuror."
¿Ha quietado usted a algún muchacho conn una pataleta de gritos y actitudes utilizando un tono suave y un toque delicadoytierno? Siverdaderamentetodososomoshonestos,tendremosqueadmitirquecuandoalguiendice o hace algo que se percibe como hiriente, es muy difícil responder en un tono suave. Pero si estamos dispuestos a dar el todo por el todo, una persona puede cambiar el curso de una conversación a punto de tomarungironegativo. Lasaccionespuedenpuedencambiarlasactitudesylasemociones.

Ejercicio de parejas:

Refleccionen sobre el siguiente texto. Discutan cómo podría ayudar a las parejas a desallorar un matrimonio resiliente.

“Por eso, dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su esposa, y serán una sola carne.” Génesis 2:24 (Puntos

sobresalientes: 'dejará padre y madre', 'se unirá a su esposa', 'serán uno').

Piense sobre el último desacuerdo que tuvo con su cónyuge. ¿Puede usted identificar las emociones que se dispararon (ira, temor, sorpresa, asco o repugnancia)? ¿Qué acciones siguieron? Discutan por turno, con su cónyuge, los ciclos de los conflictos que se disparan en su matrimonio por ciertas actitudes y emociones negativas. Comprométanse a cambiar estos ciclos negativos, al exhibir actitudes positivas, y así, regulando sus emociones, fortalecer más la resiliencia en sus matrimonios. Recuerden que el autocontrol, o el control propio, es uno de los frutos del Espíritu. (Gálatas 5:22-23)

Principios para fortalecer resiliencia en el matrimonio

Orad sin cesar

Los cristianos tienen el privilegio de las disciplinas espirituales que fortalecen y fortifican a los creyentes. Las parejas cristianas también se pueden beneficiar del uso de estas poderosas disciplinas para fortalecer y hacer crecer sus matrimonios. La oración es poder. La oración cambia las cosas, pero principalmente, la oración nos cambia a nosotros. La oración nos saca fuera de nosotros mismos, y nos recuerda que nuestra dependencia es de Dios y no de nosotros mismos. Pablo nos recuerda: "Por nada estéis afanosos, sino presentad vuestros pedidos a Dios en oración, ruego y acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo entendimiento, guardará vuestro corazón y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. (Filipenses 4:6-7)¹

Cuando las parejas (o hasta un cónyuge) se compromete a orar con sinceridad por su matrimonio, ocurren milagros; los corazones y las mentes son transformados y fortalecidos. Elena White dice: "Cuando venimos a rogar por misericordia y por bendiciones de Dios, debemos tener un espíritu de amor y de perdón en nuestros propios corazones." (White, 1982, p. 97 [Traducido.]

Ejercicio en parejas:

Discutan como pueden hacer de la oración una parte regular de su horario. Añádanla a su horario, y comprométanse a orar juntos diariamente a la hora o a las horas programada/s.

Comuníquense, conéctense y tengan comunión

“El mayor anhelo de cada corazón es el de ser desnudado, el de ser conocido, el de ser entendido... Si acaso alguna vez nos tomáramos el tiempo de conocer a otra vida, tendríamos una experiencia como de ser píos o piadosos, como *de alguien que se preocupa*.” (Balswick & Balswick, 2006, p. 108). La comunicación es para el matrimonio como la gasolina para el automóvil. Ni su matrimonio ni su automóvil podrán funcionar sin estos ingredientes indispensables.

La clave para la comunicación efectiva es la conciencia efectiva, que ya hemos discutido anteriormente; el objetivo es aprender a expresar nuestros sentimientos efectivamente. Nos ayudaría aprender a utilizar las afirmaciones en primera persona ("YO") en vez de las afirmaciones en segunda persona ("TÚ"), que ayudan al hablante a tomar la responsabilidad sobre sí mismos en vez de acusar a la otra persona. Por ejemplo, una esposa que se encuentre enojada con su esposo, puede decir: "Yo me siento enojada cuando tú haces ...[tal o cual cosa]. y yo quisiera que tú ... [hicieras o dijeras tal o cual cosa]. Usted está reconociendo sus sentimientos, y enunciando un pedido específico o determinado. El esposo o el oyente parafrasea lo que se ha dicho hasta que el hablante sienta que ella ha sido escuchada, oída y entendida. El hablante debe ser cuidadoso de no monopolizar "la tarima", y debe permitir que también el oyente comparta su propio punto de vista. Esta forma o manera de comunicarnos nos puede parecer un poco extraña o embarazosa, pero es una manera efectiva para clarificar los pensamientos y los sentimientos, y de mantener las emociones bajo control, sin que se disparen al azar. En su libro: *"A Lasting Promise" -[Una promesa duradera]*, Scott Stantley (2003) enfatiza el compromiso, el perdón y la restauración como elementos importantes de la comunicación y conexión.

Mientras más usted se comunice con su cónyuge y comparta sus sentimientos, sus esperanzas, sus sueños y sus deseos, más conectados llegarán a estar como pareja. El tomar

tiempo diariamente para comunicarse, conectarse y estar en comunión les ayudará a construir un fundamento fuerte que les ayudará a su matrimonio a permanecer fuerte cuando usted se enfrente a tiempos difíciles y retantes. Además, tómense tiempo para ser amorosos y para demostrarse afecto el uno al otro, para jugar y compartir la alegría. Al hacer esto, se entra a una comunión sagrada, a una unicidad de diferenciamiento, y se crea un significado compartido en su matrimonio.

Dios desea que cada pareja experimente una unión permanente, en una sola carne. Esto va a requerir humildad, un espíritu perdonador y un verdadero sacrificio personal.

Ejercicio de parejas:

Escojan juntos un tema no-conflictivo, y practiquen el hablar y escucharse mutuamente sobre el tema. Tomen turnos hablando y escuchándose el uno al otro.

Comprométanse a darse un beso de seis segundos y un abrazo de sesenta segundos cada día.

Diariamente, compartan elogios y muestras de aprecio el uno hacia el otro.

Resuelva los conflictos que tienen solución

John Gottman (2015), en su libro: "The Seven Principles for Making Marriage Work" [*"Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione"*] establece que el 69% de las veces, las parejas discuten sobre algún problema insoluble. Él dice que solo el 39% de los problemas sobre los que

las parejas discuten son problemas que tienen solución. La verdad es que la mayoría del tiempo, las parejas discuten sobre cosas que no son realmente problemas, y por lo tanto, se dice que no tienen solución. Gottman los llama 'asuntos de embotellamiento' o 'asuntos atascados', donde se enfrentan situaciones de características de la personalidad de alguno de los cónyuges que la pareja está tratando de cambiar; otras veces hay una profunda necesidad muy significativa que no ha sido expresada.

Cuando se trata de un 'problema perpetuo', las parejas tienen que aprender a dialogar acerca de esto, y no tratar de resolverlo. Las parejas pueden utilizar las aseveraciones en primera persona para expresar sus valores o sus creencias sustanciales sobre algún tema, con mucha atención a no criticar al otro conyuge, ni a culparle, sino simplemente a presentar sus propios puntos de vista sobre el tema. Cada cónyuge debe hacer lo mejor que esté de su parte para crear un espacio seguro para que su pareja puede compartir y expresar sus sentimientos, sus sueños y sus necesidades, mientras le comunica aceptación de su parte a su pareja. Las parejas que aprenden a resolver sus conflictos con el humor, el respeto y el afecto adecuados fortalecerán la resiliencia de su matrimonio.

Giren en torno a sus parejas, en vez de alejarse de ellas

La tendencia natural humana cuando ocurren conflictos o cuando llegan las crisis es alejarse cuanto antes y cuanto rápidamente se pueda. Lo mismo ocurre con las parejas en el matrimonio. Si el conflicto es entre ambos, cada uno se siente como que quiere alejarse de su pareja. (Imagínense a una pareja, enojados entre sí, sentados en un sofá con los brazos cruzados, cada uno mirando en direcciónn contraria al otro.) Algunas veces puede ser alguna situación fuera del matrimonio, y usted siente que no debe compartirla con su cónyuge, o usted se siente tan abatido por lo que ocurre que quiere dejar a su cónyuge fuera del cuadro, y procura resolverlo usted, por su propia cuenta.

Recuerde siempre que su cónyuge y usted son un equipo, y que cuando ocurren problemas, es siempre mejor enfrentarlos juntos, como un equipo. Aun por difícil como pueda parecer y ser, sobrepóngase al malgusto, a la ira, al dolor, y gire hacia su

cónyuge. Juntos pueden girar hacia Dios y permitirle que calme sus temores, y que le vuelva a usted al camino. (Oliver & Oliver, 2015)

Ejercicio de parejas:

Discutan entre sí como pareja cómo pueden ustedes hacer un mayor esfuerzo para volver el uno hacia el otro en momentos de crisis. ¿Cómo pueden ustedes ser más intencionales acerca de hacer de su matrimonio un lugar seguro para traer sus problema y sus preocupaciones?

Conclusión:

Después de que Dios creó a Adán y a Eva, Él les dio instrucciones para construir y sostener su matrimonio para toda la vida (Génesis 2:24). Si el esposo y la esposa "se unen" entre sí, e implementan estos elementos simples en su matrimonio, ustedes van a ser resilientes, y estarán preparados para resistir las tormentas de la vida juntos.

Referencias

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *Seven Principles for Making Marriage Work*. Harmony Books.
Oliver, W., & Oliver, E. (2015). An Introduction: The Beauty of Marriage. In E. Mueller & E. B. De Souza (Eds.),

Marriage: Biblical and Theological Aspects (Vol. 1). Review and Herald Publishing Association.
Stanley, S. M., Trathen, D., McCain, S., & Bryan, B. M. (2013). *A Lasting Promise: The Christian Guide to Fighting for*

Your Marriage. John Wiley & Sons.
Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.
White, E. G. (1892). *Steps to Christ*. Pacific Press Publishing Association.

Oliver, W., & Oliver E. (2020, April 18). Your marriage can survive COVID-19. *Adventist Review*.
<https://www.adventistreview.org/your-marriage-can-survive-covid-19>