



CUIDANDO SU HOGAR

*La Guía Chapman para
Mejorar las Relaciones con su Cónyuge*

GARY D. CHAPMAN, PH.D.



TYNDALE HOUSE PUBLISHERS, INC.

Carol Stream, Illinois

Visite la apasionante página de Tyndale en Internet: www.tyndale.com
TYNDALE y la pluma del logotipo de Tyndale son marcas registradas de
Tyndale House Publishers, Inc.

*Cuidando Su Hogar: La Guía Chapman para Mejorar las Relaciones
con Su Cónyuge*

© 2007 Gary D. Chapman. Todos los derechos reservados.

© Fotografía de la cubierta: toallas y colgador de toallas por Lanica Klein.
Todos los derechos reservados.

© Fotografía del autor por Boyce Shore & Associates. Todos los derechos
reservados.

Diseño por Ron Kaufmann

Traducción al español: Adriana Powell y Omar Cabral

Edición del español: Mafalda E. Novella

Versículos bíblicos sin otra indicación han sido tomados de la *Santa Biblia*,
Nueva Versión Internacional®. NVI®, © 1999 por la Sociedad Bíblica
Internacional. Usado con permiso de Zondervan. Todos los derechos
reservados.

Publicado anteriormente en el 2006 como *Home Improvements: The Chapman
Guide to Negotiating Change With Your Spouse* por Tyndale House Publishers,
Inc. ISBN-10: 1-4143-0015-8 ; ISBN-13: 978-1-4143-0015-3 .

Library of Congress Cataloguing-in-Publication Data

Chapman, Gary D., date.

[Home improvements. Spanish]

Cuidando su hogar : la guía Chapman para mejorar las relaciones con su
cónyuge / Gary D. Chapman.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN-13: 978-1-4143-1587-4 (hc)

ISBN-10: 1-4143-1587-2 (hc)

1. Marriage—Religious aspects—Christianity. 2. Marital conflict—
Religious aspects—Christianity. 3. Interpersonal—Religious aspects—
Christianity. I. Title.

BV835.C457718 2007

646.7'8—dc22

2007000220

Impreso en los Estados Unidos de América

12 11 10 09 08 07

6 5 4 3 2 1



ÍNDICE

<i>Introducción</i>	vii
Capítulo 1: Comenzando en el lugar correcto.....	1
Capítulo 2: Aprendiendo el poder del amor ...	29
Capítulo 3: Pidiendo cambios.....	57
<i>Epílogo</i>	91
<i>Algunas reflexiones que vale la pena recordar</i>	93
<i>Cómo lograr que tu cónyuge cambie sin manipularlo: Un plan de tres pasos</i>	97
<i>Cambios que deseo ver en mi esposa</i>	99
<i>Cambios que deseo ver en mi esposo</i>	105
<i>Notas</i>	113
<i>Acerca del autor</i>	115



Introducción

*D*espués de treinta años como consejero matrimonial, he llegado a una conclusión: que a todas las personas casadas les gustaría que su cónyuge cambiara. A veces estos deseos no se expresan, pero se hacen más definidos y más profundos cuando soñamos despiertos. El esposo imagina que su mujer ha cambiado de la manera que él deseaba y se deleita en esta nueva creación. La esposa sueña con un marido que saque la basura sin que ella tenga que pedírselo. Estas visiones de la pareja perfecta alimentadas en silencio se transforman en barreras para la intimidad en el mundo real.

En el otro extremo, hay maridos o esposas que hacen sus pedidos de cambios abiertamente, por lo general durante el calor de la disputa. El lenguaje fuerte y el comportamiento brutal revelan la intensidad de sus deseos de cambio. Una esposa relató que su marido la había empujado contra la pared y cuando ella se quejó, él dijo: “Cuando empieces a actuar como una esposa, yo te trataré como tal.

Hasta entonces, tendrás lo que te mereces”. Detrás de las palabras “que empieces a actuar como una esposa” no había dudas sobre las expectativas puntuales que él tenía y que requerían un cambio en el comportamiento de ella. Una esposa que grita: “Estoy harta de ir recogiendo cosas detrás de ti; es hora de que madures,” está manifestando sus expectativas de cambios.

Entre los deseos silenciosos y las demandas descontroladas, miles de personas viven con expectativas insatisfechas. La vida sería diferente si su marido o su esposa cambiaran. A veces, intentan expresar sus deseos; otras, simplemente se frustran y se dan por vencidos.

¿Cuál es el problema? ¿Por qué este deseo del cambio conyugal es tan universal y el cambio tan poco frecuente? Creo que la respuesta radica en tres factores:

- ☛ Comenzamos por el lugar equivocado.
- ☛ No llegamos a comprender el poder del amor.

- ☛ Carecemos de la habilidad para comunicar con eficacia el deseo de que nuestro cónyuge cambie.

Este libro responderá a la pregunta: “¿Cómo logro que mi cónyuge cambie sin manipularlo(a)?” En las próximas páginas te mostraré el lugar correcto por dónde comenzar, cómo valerse del poder del amor y cómo desarrollar las habilidades para solicitar cambios.

Este libro es conciso y puntual porque sé que estás ocupado. No es un libro complicado, pero sí es poderoso. Creo que lo que estás por leer te brindará la posibilidad de provocar en tu cónyuge los cambios que deseas. No será fácil aplicar los principios que te enseñaré, pero si lo haces, darán muchos frutos. En mis años de consejería jamás conocí a alguien que, al aplicar estos principios, no viera un cambio importante en el comportamiento de su cónyuge.

El libro está dividido en tres secciones, cada una de las cuales aborda las cuestiones mencionadas anteriormente. Te hablaré como si estuvieras

GARY CHAPMAN

sentado en mi consultorio de consejería y compartiré contigo lo que he compartido con cientos de parejas durante los últimos treinta años. Si estás dispuesto, también lo estoy yo. Comencemos.



1



COMENZANDO EN EL LUGAR CORRECTO

Si in excepción, las personas que quieren que su cónyuge cambie, comienzan por el lugar equivocado. Un hombre joven llamado Roberto era ese tipo de persona. Vino solo a mi oficina y me dijo que su esposa, Estela, no había querido acompañarlo.

—¿En qué consiste el problema? —le pregunté.

—La verdad es que mi esposa es muy desorganizada. Se pasa la mitad de la vida buscando las llaves del auto. Nunca sabe dónde encontrar nada porque no recuerda dónde lo puso. No estoy hablando de Alzheimer, apenas tiene treinta y

cinco años. Quiero decir, es completamente desordenada. He tratado de ayudarla. Le hice algunas sugerencias, pero ella no escucha nada de lo que yo digo. Dice que estoy controlándola. No quiero controlarla. Lo único que deseo es ayudarla para que su vida sea más fácil. Si fuera más organizada, también mi vida sería más fácil. Pierdo un montón de tiempo ayudándola a buscar las cosas que no encuentra.

Apunté algunas notas mientras Roberto hablaba y cuando terminó le pregunté: —¿Hay otras áreas conflictivas?

—El dinero. Tengo un buen trabajo. Gano suficiente dinero como para que vivamos holgadamente, pero no lo logramos por la manera en que ella lo gasta. Quiero decir: no hace el intento de economizar en nada; paga cualquier precio. Por ejemplo, con su ropa: si la comprara fuera de temporada, la pagaría a mitad de precio. Hemos pedido asesoría financiera, pero ella no hace caso de los consejos que nos dieron. En este momento debemos cinco mil pesos con la tarjeta de crédito y aun así, Estela no para de gastar.

Yo asentía con la cabeza mientras lo escuchaba.
—¿Existen otras áreas conflictivas, Roberto?

—Bueno, sí. A Estela no le interesa el sexo. Creo que ella podría vivir sin él. Si yo no tomara la iniciativa, nunca tendríamos relaciones sexuales. Y aun cuando lo hago, a menudo me rechaza. Yo pensaba que el sexo era una parte importante del matrimonio, pero aparentemente ella no lo siente de esa manera.

Mientras la sesión continuaba, Roberto compartió un poco más de sus frustraciones por el comportamiento de su esposa. Dijo que había hecho todos los esfuerzos para que ella cambiara, pero que veía pocos, mínimos resultados. Estaba frustrado hasta el punto de la desesperanza. Acudió a mí porque había leído mis libros y pensaba que si yo llamaba a su esposa, ella podría hablar conmigo y quizás, yo podría lograr que ella cambiara. Sin embargo, yo sabía por mi experiencia que si Estela venía a mi consultorio, presentaría una historia diferente a la de Roberto. Me hablaría de sus problemas con él. Probablemente diría que en lugar de ser comprensivo, Roberto era exigente y severo con ella. Diría:

“Si Roberto me tratara con algo de amabilidad y fuera un poco romántico, yo me interesaría por tener sexo.” Diría: “Desearía escuchar un cumplido de su parte por alguna compra que hice, en lugar de condenarme siempre por gastar tanto dinero.” En resumen, su punto de vista sería: “Si Roberto cambiara, yo cambiaría.”

¿Hay esperanza para Roberto y Estela? ¿Pueden lograr los cambios que desean en el otro? Creo que la respuesta es afirmativa, pero primero deben cambiar radicalmente su enfoque. Están comenzando en el lugar equivocado.

ANTIGUA SABIDURÍA

En mi práctica como orientador matrimonial, he descubierto que la mayoría de los principios para las relaciones que realmente funcionan no son nuevos. Muchos se encuentran en la literatura antigua, aunque por lo general se los ha pasado por alto durante años. Por ejemplo, el principio de comenzar en el lugar correcto se encuentra en una lección que enseñó Jesús, comúnmente conocida como el Sermón del Monte. Haré una paráfrasis de la cita para aplicar el principio a la relación matrimonial:

“Esposo, ¿por qué miras la paja en el ojo de tu mujer y no prestas atención a la viga en tu propio ojo? O, esposa, ¿cómo puedes decirle a tu esposo: ‘Deja que te saque la paja de tu ojo’, cuando hay una viga en tu propio ojo? Hipócrita, primero sácate la viga de tu ojo y así verás claramente para quitar la paja del ojo de tu cónyuge.”¹

El principio es claro: lo primero que tienes que hacer es quitar la viga de tu propio ojo. Observa cuidadosamente que Jesús no dijo: “No hay nada malo en tu compañero. Déjalo en paz.” Él reconoció que hay algo malo en tu pareja, porque dijo: “Una vez que saques la viga de tu propio ojo, entonces podrás ver con más claridad la paja en el ojo de tu cónyuge.”

Todos necesitamos cambiar. No hay cónyuges perfectos, aunque una vez oí acerca de un pastor que preguntó: “¿Alguien conoce a un marido perfecto?” Un hombre al fondo de la iglesia rápidamente levantó la mano y dijo: “El primer marido de mi esposa.” Mi conclusión es que si hubo esposos perfectos, están todos muertos. Jamás conocí a un esposo vivo que no necesitara cambiar. Ni he conocido a una esposa perfecta.

La razón más común por la cual las personas no logran los cambios que desean en su pareja, es que comienzan por el lugar equivocado. Se concentran en las fallas de su cónyuge antes de prestarle atención a sus propios defectos. Ven esa pequeña paja en el ojo de su cónyuge y comienzan a perseguirlo arrojándole sugerencias. Cuando eso no funciona, directamente piden un cambio. Cuando el pedido encuentra resistencia, levantan la temperatura, exigiéndole al cónyuge que cambie, o “ya verá”. A partir de ahí, avanzan hacia la intimidación o la manipulación. Aunque tengan éxito en lograr algún cambio, este se produce con un profundo resentimiento de parte del otro. No es la clase de cambio que la mayoría de las personas desean. Por lo tanto, si quieres que tu pareja cambie, tienes que comenzar por corregir tus propias fallas.

SACA LA VIGA DE TU OJO

No fuimos entrenados para corregir primero nuestras propias fallas. Somos más propensos a decir: “Si mi cónyuge no fuera así, yo no sería de esta manera.” “Si mi cónyuge no hiciera aquello, yo no haría esto.” “Si mi cónyuge cambiara, yo tam-

bién cambiaría.” Muchos matrimonios se han establecido con ese enfoque. Una esposa dijo: “Si mi esposo me tratara con respeto, yo podría ser cariñosa; pero cuando él actúa como si yo fuera su esclava, me dan ganas de huir, rogando que no me encuentre.” Para ser honesto, entiendo cómo se siente esta mujer; sin embargo, “esperar que mi cónyuge cambie” ha llevado a miles de parejas a un estado emocional de desesperanza, que a menudo termina en el divorcio cuando uno o ambos cónyuges llegan a la conclusión: “Él (o ella) nunca cambiará; así que me voy.”

Para ser sinceros con nosotros mismos, tenemos que admitir que el esperar y desear no ha funcionado. Hemos visto pocos cambios, a no ser como resultado de la manipulación: una presión externa (emocional o física) realizada con el propósito de incomodar de tal manera al cónyuge como para que se sienta obligado a cambiar. Desgraciadamente, la manipulación origina resentimiento y el matrimonio, después del cambio, termina peor de lo que era antes. Si esta ha sido tu experiencia, como lo fue en los primeros años de mi matrimonio, espero

que estés abierto a una propuesta diferente: una que funciona sin provocar resentimientos.

Aprender a corregir primero tus propias fallas no será fácil. Si yo te diera una hoja de papel, como a menudo hago con quienes vienen a pedirme consejo y te pidiera que te tomaras quince minutos para hacer una lista de las cosas que te gustaría ver cambiadas en tu pareja, lo más probable es que harías una lista muy larga. Sin embargo, si te doy otra hoja y te pido que te tomes quince minutos para confeccionar una lista de tus propias fallas, cosas que sabes que necesitas cambiar en la manera de tratar a tu cónyuge, sospecho que tu inventario sería muy breve.

La lista del marido típico tendrá veintisiete cosas malas de su esposa y apenas cuatro de él. El inventario de las esposas no sería muy diferente. Una mujer regresó con un detalle de diecisiete cosas que quería que su esposo cambiara, pero la página de sus propios defectos estaba en blanco. Me dijo: —Sé que usted no lo va a creer, pero sinceramente no puedo pensar en una sola cosa que yo esté haciendo mal.

Tengo que confesar que me quedé mudo. Nunca antes había conocido a una mujer perfecta. Pensé en llamar a mi secretaria para que trajera la cámara: “Saquémosle una fotografía a esta señora.”

Después de un silencio de casi treinta segundos, dijo: —Bueno, yo sé lo que *él* diría.

—¿Qué diría? —le pregunté.

—Diría que estoy fallando en el área sexual, pero es lo único que se me ocurre.

No lo dije, pero de inmediato pasó un pensamiento por mi mente: *Eso es lo suficientemente grave, incluso si es lo único que se le ocurre a usted.*

No es fácil sacarse la viga del propio ojo, pero permíteme que te dé tres pasos que te ayudarán a hacerlo:

PASO 1: PIDE AYUDA EXTERNA

La mayoría de las personas no serán capaces de identificar sus defectos sin cierta ayuda externa. Estamos tan acostumbrados a nuestra manera de pensar y de actuar, que no nos damos cuenta cuando lo hacemos en formas disfuncionales y negativas. Déjame

sugerir algunas fuentes de ayuda para identificar la viga en tu propio ojo:

HABLA CON DIOS

Para algunas personas esto puede ser incómodo, pero te sugiero que pidas el consejo de Dios si quieres desarrollar una percepción más acertada. Tu oración podría ser así: “Dios, ¿en qué me equivoco? ¿Dónde estoy fallándole a mi pareja? ¿Qué cosas no debería estar haciendo y diciendo? ¿Cuáles debería hacer o decir? Por favor, muéstrame mis fallas.” Esta simple oración (o una similar), ha sido pronunciada y respondida durante miles de años. Analiza detenidamente esta oración del salmo hebreo, escrito unos mil años antes de Cristo por David, el segundo rey de Israel: “Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por el mal camino, y guíame por el camino eterno.”² Podemos tener la certeza de que cuando hagamos una oración como ésta, Dios contestará.

Si estás preparado, tómate quince minutos para pedirle a Dios que te muestre tus fallas en

el matrimonio y luego anota todo lo que traiga a tu mente. Tal vez no sean faltas morales graves, sino que pueden ser palabras y hechos que no han sido afectuosos y amables. Escribe todas aquellas cosas que consideres han sido nocivas para tu matrimonio.

Las siguientes son las listas que compiló una pareja luego de hacer esta oración (sugiero que completes tu lista antes de leerlas).

Esposo

Miro demasiada televisión.

Tengo que ayudar más con las cosas de la casa.

No uso mi tiempo con sensatez.

No la escucho como debería hacerlo.

A veces no actúo amablemente con ella.

No converso las cosas con ella.

No presto atención a sus ideas.

Pasamos poco tiempo juntos.

Hice que tuviera miedo de expresar sus opiniones.

No oramos juntos como deberíamos.

Esposa

No le doy ánimo.

Le doy más importancia a mi persona y a mis
necesidades que a las de él.

A veces lo menosprecio.

No soy lo suficientemente cariñosa.

Pretendo que él haga las cosas de la manera en
que yo las haría.

A veces soy grosera y dura en mi forma de hablar.

Paso demasiado tiempo en la computadora.

No soy sensible al lenguaje amoroso de mi marido.

No me gusta admitir cuando me equivoco.

No paso suficiente tiempo con Dios.

Dedico más tiempo y energía a nuestro hijo que
a nuestro matrimonio.

No olvido los errores del pasado y los utilizo en las discusiones. Debería dejar de mirar sus errores y mirar más los míos.

HABLA CON TUS AMIGOS

Además de hablar con Dios, te sugiero que converses con una pareja de amigos que te conozca bien y que haya observado tu matrimonio. Diles que estás tratando de mejorar tu relación y que quieres que sean completamente sinceros contigo. Cuéntales que estás concentrándote en las áreas que necesitas mejorar en tu propia vida. Pídeles que te den información sincera sobre lo que hayan observado en ti, particularmente la forma en que le respondes a tu cónyuge. Diles que seguirán siendo amigos aun después de que te hayan dicho la verdad; de hecho, es porque son amigos que sabes que puedes confiar en que ellos serán sinceros contigo. No discutas con tus amigos; solamente escribe lo que te digan.

Una mujer le dijo a su amiga que había pedido su consejo: “¿Realmente quieres que sea sincera contigo?” Al responder que sí, la amiga le dijo: “Criticas a tu marido delante de otras personas. A veces me

siento apenada por él. Sé qué es vergonzoso para él.” Puede ser difícil escuchar la verdad (en algunos casos, será *muy* difícil), pero si no lo haces nunca darás los pasos necesarios para cambiar ni lograrás tu objetivo de un matrimonio mejor.

Un amigo le dijo al marido que había solicitado sus comentarios: “Lo que observo es que con frecuencia tratas de controlar a tu esposa. Recuerdo que la semana pasada ella estaba en la entrada de la iglesia hablando con otra mujer y tú te acercaste y le dijiste: ‘Tenemos que irnos’. Actúas como si fueras el padre, diciéndole lo que ella tiene que hacer.” Los amigos a menudo te harán observaciones que nunca hubieras imaginado.

HABLA CON TUS PADRES Y TUS SUEGROS

Si de verdad eres valiente y si tus padres y tus suegros han tenido la oportunidad de observarte a ti y a tu matrimonio, quizás puedas hacerles las mismas preguntas que a tus amigos. Comienza la charla diciéndoles que estás tratando de mejorar tu matrimonio y que quieres concentrarte en las cosas que *tú* necesitas cambiar. Nuevamente, por favor no

discutas sus comentarios. Límtate a escribirlos y a expresar agradecimiento por su sinceridad.

HABLA CON TU CÓNYUGE

Ahora, si quieres avanzar en serio, pídele a tu pareja la misma información. Puedes decir: “Cariño, de verdad quiero que nuestro matrimonio sea mejor. Sé que no soy un esposo perfecto, pero quiero mejorar en las áreas que sean más importantes para ti. Por eso quiero que hagas una lista de las cosas que hice o dejé de hacer y que te hayan herido. O tal vez sean cosas que dije o callé. Quiero ocuparme de mis errores y tratar de hacer mejor las cosas en el futuro.” No discutas la lista de tu cónyuge ni rechaces los comentarios que te haga. Simplemente recíbelos como información y agradece a tu cónyuge por ayudarte a que te conviertas en una persona mejor.

PASO 2: REFLEXIONA SOBRE LA INFORMACIÓN QUE TE HAN DADO

Cuando hayas reunido todas las listas, lo que tendrás en tus manos será información valiosa sobre ti mismo y la forma en que te relacionas con tu cónyuge, desde la perspectiva de Dios y de las personas más cercanas

a ti. Ahora es el momento en el que deberás procesar esta información. No trates de defenderte de los comentarios racionalizando. Es el momento de aceptar que hay algo de verdad en todos estos comentarios. A partir de las listas que has recibido, haz tu inventario de las cosas que reconoces que están mal en la forma que tratas a tu cónyuge.

Te sugiero que cada frase la transformes en algo personal, comenzando con la palabra *Yo*, de manera que estés presentando con franqueza la consciencia que tienes sobre los defectos de tu conducta. Por ejemplo: “Yo reconozco que con frecuencia pierdo los estribos y le digo cosas hirientes a mi cónyuge.” Iniciar tus frases con *Yo* te ayudará a hacerlas más personales. Incluye frases con las cosas que deberías estar haciendo y también con las que no deberías hacer. Por ejemplo, además de la oración anterior acerca de perder los estribos y decir cosas hirientes a tu pareja, también podrías decir: “Yo no le digo a mi cónyuge palabras lo suficientemente positivas y alentadoras.”

En este tiempo de reflexión, sé tan sincero contigo mismo como te sea posible. Quizás hasta puedas

pedirle a Dios que te ayude a evaluar con franqueza tus errores. El intento de justificarte a ti mismo o de justificar tu conducta, basado en la conducta de tu cónyuge, es un intento en vano de racionalizar las cosas. No lo hagas. Jamás sacarás la viga de tu propio ojo mientras justifiques tus errores.

PASO 3: CONFIESA

Conocemos largamente el poder emocional y espiritual de la confesión. Confesar las cosas que hemos hecho mal nos libera de la esclavitud de los fracasos del pasado y nos abre a la posibilidad de un cambio de comportamiento en el futuro. Sugiero que comiences por confesarle tus errores a Dios. Aquí está la confesión del rey David, escrita luego de que Dios le mostrara sus errores. Tal vez no expreses tu propia confesión de una manera tan poética como la de David, pero quizás encuentres que sus palabras te pueden ayudar a expresar las tuyas.

TEN COMPASIÓN DE MÍ, OH DIOS, CONFORME
A TU GRAN AMOR.

CONFORME A TU INMENSA BONDAD, BORRA
MIS TRANSGRESIONES.

LÁVAME DE TODA MI MALDAD Y LÍMPIAME DE
MI PECADO.

YO RECONOZCO MIS TRANSGRESIONES;
SIEMPRE TENGO PRESENTE MI PECADO.

CONTRA TI HE PECADO, SÓLO CONTRA TI,
Y HE HECHO LO QUE ES MALO ANTE TUS
OJOS; POR ESO, TU SENTENCIA ES JUSTA,
Y TU JUICIO, IRREPROCHABLE.

YO SÉ QUE SOY MALO DE NACIMIENTO;
PECADOR ME CONCIBIÓ MI MADRE.

YO SÉ QUE TÚ AMAS LA VERDAD EN LO ÍNTIMO;
EN LO SECRETO ME HAS ENSEÑADO
SABIDURÍA.

PURIFÍCAME CON HISOPO, Y QUEDARÉ LIMPIO;
LÁVAME, Y QUEDARÉ MÁS BLANCO QUE LA
NIEVE.

ANÚNCIAME GOZO Y ALEGRÍA; INFUNDE GOZO
EN ESTOS HUESOS QUE HAS QUEBRANTADO.

APARTA TU ROSTRO DE MIS PECADOS Y BORRA
TODA MI MALDAD.

CREA EN MÍ, OH DIOS, UN CORAZÓN LIMPIO,
Y RENUEVA LA FIRMEZA DE MI ESPÍRITU.

NO ME ALEJES DE TU PRESENCIA NI ME QUITES
TU SANTO ESPÍRITU.

DEVUÉLVEME LA ALEGRÍA DE TU SALVACIÓN;
QUE UN ESPÍRITU OBEDIENTE ME
SOSTENGA.

(SALMO 51:1-12, NVI)

La palabra *confesión* significa, literalmente, “coincidir con”. Cuando nos confesamos con Dios, significa que estamos de acuerdo con él en que lo que hicimos o dejamos de hacer es incorrecto. La confesión es lo contrario de la racionalización. La confesión no intenta minimizar nuestra maldad sino que admite abiertamente que nuestro comportamiento no tiene excusa.

El Dios revelado en la Biblia es un Dios que está siempre dispuesto a perdonar a aquellos que reconocen sus pecados. Aquí hay una cita breve: “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos perdonará y nos limpiará de toda maldad.”³

El Nuevo Testamento nos dice que la razón por la que Dios puede perdonar nuestra maldad y aún así ser un Dios de justicia, es porque Cristo pagó el castigo por nuestros pecados. La pena máxima para nuestra maldad es la muerte. Dios está dispuesto a perdonarnos porque Cristo asumió esa condena en lugar de nosotros. El castigo ya fue pagado por Cristo. Ese es el mensaje central de la fe cristiana.

De todas maneras, la confesión de nuestra maldad tiene que ser más amplia que el simple hecho de reconocer nuestras faltas ante Dios. También debes confesárselo a la persona a la que le has fallado. En el matrimonio, es tu cónyuge. Habiendo hecho tu confesión a Dios, ahora deberás tener el valor de hacerlo a tu cónyuge. Tu confesión puede ser así: “He estado pensando acerca de nosotros y me doy cuenta de que te he fallado de muchas maneras. El otro día me senté e hice una lista de las cosas que me doy cuenta que están mal. Le pedí a Dios que me perdona por cada una de esas cosas y, si me concedes algunos minutos, me gustaría compartir la lista contigo y pedirte que me perdones. Quiero que el

futuro sea distinto de verdad y creo que es aquí por donde tengo que comenzar.”

La mayoría de los cónyuges estarán dispuestos a perdonar cuando escuchan una confesión sincera. Si hubo una concreta violación a tus votos matrimoniales, puede llevar un tiempo para que la confianza sea restaurada. Pero el proceso comienza con un acto de confesión genuina.⁴

Si acudiste a tus padres o a tus suegros para pedirles su opinión acerca de tus fallas matrimoniales, quizás también quieras reconocerlas y pedirles perdón. Tales confesiones ayudarán mucho a reconstruir la confianza, el respeto y una relación positiva con ellos. Aunque no les hayas pedido su opinión, pero sabes que ellos tienen conocimiento de tus fracasos matrimoniales, te aliento a que se lo confieses a tus padres y a tus suegros.

PREGUNTAS COMUNES ACERCA DE CÓMO COMENZAR EN EL LUGAR CORRECTO

Después de haber leído estas ideas sobre ‘*comenzar en el lugar correcto*’, tal vez tengas algunas preguntas dando vueltas en tu cabeza. Cuando presento este

concepto en mis seminarios matrimoniales, hay preguntas que se repiten. Por ejemplo, una mujer preguntó: —Entiendo lo que está diciendo. Sé que tengo que sacar la viga de mi ojo, pero no creo que usted entienda completamente mi situación. ¿Qué pasa cuando el cónyuge *es* realmente el problema?

Pensé un momento y le respondí: —Asumamos que su esposo es el 95 por ciento del problema. Eso le dejaría a usted el 5 por ciento. Pues aun si el problema es mayormente de su esposo, usted no diría que es perfecta, ¿verdad?

—No, claro —dijo ella—. Nadie es perfecto.

—Bueno, si no somos perfectos, entonces somos imperfectos, ¿verdad?

—Es verdad.

—Entonces, pensemos que su esposo es un 95 por ciento imperfecto y que usted es apenas un 5 por ciento imperfecta. Lo que estoy sugiriendo es que si *usted* quiere mejorar su matrimonio y si *usted* quiere ver cambios en su esposo, el lugar por donde tiene que comenzar es por *su* 5 por ciento. Su matri-

monio será inmediatamente un 5 por ciento mejor y usted quedará eximida de la culpa de los errores pasados y emocionalmente liberada para influenciar positivamente a su marido.

No estoy seguro de que ella haya quedado totalmente satisfecha con mi respuesta, pero asintió con la cabeza y dijo: —De acuerdo, eso tiene sentido.

Eduardo, un marido de mediana edad, me hizo otra pregunta: —Si yo confieso mis faltas a Dios y a mi esposa, ¿piensas que ella vendrá dentro de unos días y me confesará las de ella?

Desearía haber podido responder afirmativamente y con certeza; pero, con toda sinceridad, tuve que decirle: —No lo sé. Pero sería lindo, ¿no?

Eduardo asintió, mientras hacía esfuerzos por no llorar.

—Ni siquiera estoy seguro de que tu esposa te perdona —continué—. Me gustaría poder garantizarlo, pero la verdad es que no podemos predecir el comportamiento humano. Ella puede estar tan herida y enojada como para ser incapaz

de perdonarte en este momento. Debes ser paciente con ella y darle tiempo para procesar tu confesión.

Lo que sí pude garantizarle y puedo garantizarte a ti, es que cuando confiesas tus faltas, habrás eliminado el primer obstáculo para el crecimiento matrimonial. La confesión crea un clima que fomenta el cambio positivo. No puedes borrar tus fracasos pasados, pero puedes estar de acuerdo en que lo que hiciste o dejaste de hacer, estuvo mal; y con toda sinceridad, puedes pedir perdón. Haciéndolo de esa manera, estás comenzando en el lugar correcto.

—Pero si ella no me perdona —insistió Eduardo—, ¿cómo puede haber esperanza de cambio?

Le recordé que la confesión de las faltas personales es el primer paso al buscar el cambio. La respuesta inmediata del cónyuge tal vez no sea la definitiva. Una mujer que al principio le dijo a su esposo: “No sé si alguna vez pueda perdonarte; han ocurrido demasiadas cosas, y el dolor es muy

profundo”, tres meses después le dijo: “No sabía que alguna vez sería capaz de perdonarte, pero hoy quiero que sepas que el pasado es el pasado. No lo recordaré en tu contra.”

Lo que suceda después de la confesión, tendrá su efecto, ya sea que tu cónyuge elija perdonarte o no; pero analizaremos lo que ocurre después cuando lleguemos al capítulo 2.

El proceso descrito en este primer capítulo, obviamente, llevará un tiempo. Dudo que la fase de la confesión pueda ser completada en menos de un mes. Sin embargo, me gustaría que leas el resto del libro ahora, porque quiero que veas hacia dónde nos dirigimos. Puedo asegurarte que, finalmente, te daré la clave para lograr que tu cónyuge cambie, sin que lo manipules.

Una vez que confesaste, has dado el primer paso en crear una atmósfera para pedirle un cambio a tu cónyuge. Fui honesto contigo desde el principio cuando te dije que el camino al cambio no es fácil. Soy consciente de que confesarle tus fallas a Dios y a tu cónyuge es un logro muy importante. Hay pocas

cosas más importantes que la confesión para mantener la salud tanto emocional como matrimonial. Cuando confiesas tus faltas, es como si vaciaras tu conciencia y la limpiaras de toda la culpa que las acompaña. Vivir con la conciencia limpia te mantendrá alerta en tus pensamientos y en tus relaciones y te liberará de la esclavitud de los fracasos del pasado. Luego que hayas confesado, te sentirás mejor contigo mismo y tu cónyuge comenzará a mirarte con mayor respeto y dignidad porque has sido lo suficientemente fuerte como para reconocer tus faltas.

Después de la confesión, es probable que te sientas emocionalmente eufórico, porque te has quitado una carga y porque estás siendo franco con tu cónyuge. Hay algo estimulante en el hecho de ser sincero y reconocer nuestros errores. No obstante, por favor no llegues a la conclusión de que ahora puedes pedir un cambio y esperar que tu cónyuge lo cumpla. Hay otro ingrediente fundamental que tiene que agregarse antes de que estés listo para dar ese paso. Tiene que ver con el poder del amor emocional. Sigue leyendo.



TOMANDO MEDIDAS

1. En el pasado, ¿Cómo abordabas tus fallas en el matrimonio?
 - ___ echándole la culpa a mi cónyuge
 - ___ negándolas
 - ___ admitiéndolas, pero rehusándome a cambiarlas
 - ___ diciendo: “Cambiaré cuando tú cambies.”
 - ___ confesando completamente mis faltas y pidiendo perdón
 - ___ otras
2. Si estás dispuesto, dile a Dios: “Sé que no soy perfecto. ¿En qué estoy fallando en el matrimonio?” Haz una lista de todo lo que venga a tu mente.
3. Si estás dispuesto a buscar ayuda externa, anota

la fecha en que pedirás esa información a las siguientes personas:

___ de _____ : Dios

___ de _____ : amigos íntimos

___ de _____ : padres

___ de _____ : suegros

___ de _____ : cónyuge

4. Reconocer tus faltas y pedir perdón puede ser difícil, especialmente si crees que tu cónyuge es el 95 por ciento del problema. Pero, ¿Estarías dispuesto a *comenzar en el lugar correcto* y ver qué ocurre? Si la respuesta es afirmativa, anota la fecha en que hiciste tu lista ___ de _____ y le confesaste tus faltas en voz alta a tu cónyuge ___ de _____.

CAPÍTULO 1

1. Paráfrasis del autor sobre Mateo 7:3-5.
2. Salmos 139:23-24, NVI.
3. 1 Juan 1:9.
4. Para mayor información sobre el tema de reconstruir la confianza, ver: Gary D. Chapman: *The Five Languages of Apology [Los Cinco Lenguajes de la Disculpa]* (Northfield Publishing, Chicago, 2006).

CAPÍTULO 2

1. Ollie Jones: *Love Makes the World Go Round [El Amor Hace Girar al Mundo]* (1958).
2. Gary D. Chapman: *The Five Languages of Love [Los Cinco Lenguajes del Amor]* (Northfield Publishing, Chicago, 1992, 1995, 2004 - UNILIT).

CAPÍTULO 3

1. Richard M. Sherman y Robert B. Sherman: *A Spoonful of Sugar [Una Cucharada de Azúcar]*, de la película *Mary Poppins*.
2. 1 Pedro 4:8.