

10 CITOS

EXTRAORDINARIAS

PARA VIGORIZAR TU MATRIMONIO



DAVID y CLAUDIA ARP

La misión de Editorial Vida es proporcionar los recursos necesarios a fin de alcanzar a las personas para Jesucristo y ayudarlas a crecer en su fe.

10 CITAS EXTRAORDINARIAS PARA
VIGORIZAR TU MATRIMONIO

Edición en español publicada por
Editorial Vida – 2008
Miami, Florida

Traducción al español
© 2007 David y Claudia Arp
www.marriagealive.com

Originally published in the U.S.A. under the title:
10 Great Dates to Energize Your Marriage
Copyright © 1997 por **David & Claudia Arp**
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan.

Traducción: *Translation Solutions, Inc.*
Diseño interior: *Good Idea Productions, Inc.*

Reservados todos los derechos. A menos que se indique lo contrario, el texto bíblico se tomó de la Santa Biblia Nueva Versión Internacional. ©1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

ISBN - 978-0-8297-5515-2

Categoría: Vida cristiana / Amor y matrimonio

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

09 10 11 12 ❖ 6 5 4 3 2 1

CONTENIDO

Reconocimientos	9
Una nota personal de Claudia y David	11

PRIMERA PARTE: 10 CITAS EXTRAORDINARIAS

Primera Cita: Escoger un matrimonio con alta prioridad.....	21
Segunda Cita: Aprender a hablarse.....	33
Tercera Cita: Resolver honestamente los conflictos.....	45
Cuarta Cita: Convertirse en un motivador.....	61
Quinta Cita: Encontrar unidad en la diversidad	73
Sexta Cita: Construir una vida amorosa creativa	91
Séptima Cita: Compartir responsabilidades y trabajar juntos	105
Octava Cita: Balancear sus roles como esposos y padres.....	115
Novena Cita: Desarrollar una intimidad espiritual	123
Décima Cita: Lograr un matrimonio con propósito	139
Posdata.....	151
Sobre los autores	155

SEGUNDA PARTE: LA GUÍA DE MATRIMONIO LLENO DE VIDA

Bienvenidos a las 10 Citas Extraordinarias de Matrimonio Lleno de Vida.....	161
Su calendario de citas de Matrimonio Lleno de Vida.....	163
Las reglas básicas para sus citas	165
Sus 10 Citas Extraordinarias de Matrimonio Lleno de Vida.....	167

UNA NOTA PERSONAL

de Claudia y David

Volar sobre los glaciares y los campos de hielo de la Península Kenai de Alaska en una pequeña avioneta de seis asientos excedió nuestro límite de citas apasionantes. ¡Por cierto que esta fue una cita que ninguno de los dos habíamos considerado tener! Algunos lo llaman «turismo en vuelo». Claudia lo bautizó como «turismo de terror».

Si bien el tener continuas citas ha sido un hábito nuestro por años, nunca sabemos dónde nos llevará cada una. Nuestra cita de «turismo en vuelo» comenzó cuando nuestra amiga Eileen nos preguntó: «¿Cómo les parecería experimentar una cita extraordinaria en Alaska?» Siendo como somos una pareja aventurera, respondimos: «¡Vaya! ¿Dónde firmamos para poder ir?».

Lo siguiente que supimos era que estábamos en un avión rumbo a Anchorage, Alaska. Por supuesto había una condición: Debíamos dirigir varios seminarios de matrimonio y familia durante nuestra estadía en Alaska. Fue allí donde conocimos a otra pareja que también acostumbraba a tener citas, Clint y Sally, quienes nos contaron su historia:

«Después de nuestros primeros diez años mediocres de matrimonio decidimos que debíamos hacer algo que le diera chispa a nuestra relación, pero no estábamos seguros de cómo hacerlo», nos dijo Clint.

«Busqué recursos y descubrí un libro de 10 Citas», dijo Sally. «Clint no estaba seguro de que las citas nos ayudarían (típico pesimista), pero después de un poco de persuasión cariñosa estuvimos de acuerdo en probar».

Clint continuó con la historia: «Yo estaba indeciso. Habíamos tratado previamente de trabajar con otros materiales sobre el matrimonio con poco éxito. Soy maestro y lo que menos necesitaba era más tareas y trabajo, pero tengo que admitir que estas citas resultaron diferentes, eran divertidas y en ellas aprendimos nuevas habilidades matrimoniales, lo que elevó nuestro matrimonio varios escalones».

«Tener citas regulares» dijo Sally con una gran sonrisa, «¡ha mantenido nuestra relación vital y viva por más de una década! ¡Gustosamente nosotros les recomendamos a otras parejas que salgan juntos! De hecho hemos entregado por lo menos diez copias del libro original de citas a varios amigos».



¡VEN A VOLAR CONMIGO!

¿Están buscando un poco de chispa? ¿Quieren que su matrimonio vuele alto? No es necesario ir a Alaska para ponerle emoción a su relación, pero sí necesitan encontrar algo de tiempo. ¿Cuándo fue la última vez que hablaron con su pareja por treinta minutos ininterrumpidos? ¿Quieren divertirse más con su pareja? ¿Tenían citas solo durante su noviazgo, antes de casarse?

Nosotros creemos que para tener una relación matrimonial sana y que crezca continuamente se requiere amistad, diversión y romance. ¡Y no hay mejor forma para lograr todas estas cosas que teniendo citas! Tener citas extraordinarias es más que solo ir al cine a ver una película y desconectarse del mundo por un rato. Tener citas extraordinarias involucra comunicarse de verdad el uno con el otro, reavivar esa chispa que originalmente encendió ese fuego entre ustedes, y desarrollar intereses mutuos y metas comunes que no estén enfocados en sus carreras profesionales ni en sus hijos.

Estas citas extraordinarias pueden revitalizar su relación de pareja. ¡Nosotros somos prueba de ello!

DIEZ CITAS PARA PAREJAS

Por más de tres décadas hemos trabajado muy duro en nuestro propio matrimonio. A través de nuestros propios éxitos y fracasos así como de la investigación y el estudio, hemos descubierto principios que nos han ayudado a construir una relación matrimonial fuerte.

Lo increíble es que hemos encontrado que uno de los indicadores claves de un matrimonio fortalecido es tener una sólida «amistad de pareja». ¿Y qué mejor forma de construir una estupenda amistad de pareja que salir con su cónyuge?

Así que para ayudar a las parejas a comenzar a tener citas juntos y hacer de su relación una prioridad, empezamos nuestros seminarios de Matrimonio Lleno de Vida y escribimos *Diez citas para cónyuges*, en inglés [Ten dates for mates] (este fue el libro que encontraron Clint y Sally), y luego *El camino del matrimonio*, también en inglés [The marriage track]. Por más de veinte años hemos compartido estos principios a través de nuestros libros y seminarios, y hemos ayudado a muchas parejas a construir relaciones matrimoniales fuertes y sólidas por medio de tener citas con su pareja; parejas como Ruth y David o como Alicia y Jeff.



«Habíamos estado casados por nueve años», nos dijo Ruth, «cuando encontramos su libro y empezamos nuestras citas, durante nuestras primeras diez salidas aprendimos cómo llevar una vida más tranquila y resolver los conflictos más fácilmente. Estas citas le dieron un verdadero empuje a nuestra relación. Años más tarde aún mantenemos esta práctica y nuestras citas continúan dándonos la oportunidad de escapar por un momento de nuestra agitada vida y trabajar en mejorar nuestro matrimonio. Además esto resulta muy divertido. ¡Hemos hecho algunas locuras durante nuestras citas, como caminar bajo la lluvia hasta empaparnos, o bailar en el pasillo de un supermercado al son de la música del altoparlante ante la curiosidad y la fascinación de las personas!».

«Las citas revolucionaron nuestro matrimonio», dijo Jeff. «Hace años cuando cursaba la facultad de medicina, nuestro matrimonio entró en crisis. Trabajar veinte horas al día no ayudaba en nada. Alicia y yo nos estábamos convirtiendo en perfectos desconocidos, y conociendo bien las estadísticas de divorcio en la comunidad médica, nos dimos cuenta de que debíamos hacer algo para mejorar nuestra relación. Fue en ese tiempo cuando encontramos su libro *Diez citas para cónyuges*. El libro revitalizó nuestro matrimonio cuando este estaba en peligro de fracasar. Las diez citas consecutivas formaron en nosotros un hábito. ¡Años más tarde aún las practicamos! Hasta empezamos nuestro propio club de citas con amigos y hemos obsequiado muchos de sus libros. Nuestras propias copias ya hace mucho tiempo que están ajadas. «¿Cómo podemos encontrar más?»».

Tuvimos el placer de informarle a Jeff que aunque ya no existía el libro original *Diez citas para cónyuges*, con la excepción de algunas copias estropeadas de tanto uso, estábamos recopilando nueva información para diez nuevas y mejores citas para vigorizar las relaciones matrimoniales.

De nuestro trabajo para el enriquecimiento matrimonial y nuestra interacción con muchas parejas a través de los años hemos desarrollado diez citas extraordinarias basadas en las diez áreas que infundirán a su matrimonio una nueva vitalidad. Cada cita se enfocará en un área específica para poder mantener un matrimonio próspero y con vida.

Las primeras tres citas se enfocan en cómo desarrollar su propio sistema para poder encarar los conflictos que se presenten. Estar comprometidos a crecer y a cambiar juntos a través de los años requiere trabajar en el sistema de comunicación y tener habilidades para pro-



cesar la ira y resolver los conflictos en forma positiva. Las siguientes citas les ayudarán a motivarse el uno al otro, a desarrollar una sólida unión basada en sus fortalezas individuales, y también a construir una vida amorosa creativa.

Serán desafiados a trabajar juntos, y a compartir responsabilidades, a enriquecer su matrimonio mientras se encuentran criando a sus hijos, y a desarrollar una intimidad espiritual. Entonces aprenderán cómo tener un matrimonio con propósito. Al mismo tiempo que disfrutaban sus diez citas extraordinarias pueden aprender a vigorizar su relación... ¡y divertirse en el proceso!

¡Y AHORA COMIENZA LA DIVERSIÓN!

La segunda parte de este libro es su guía personal de citas. Si no están seguros de a dónde ir o qué hacer, ¡no se preocupen! Hemos incluido muchas sugerencias creativas, tanto nuestras como de otras parejas que acostumbran a tener citas.

Aunque el plan de citas de Matrimonio Lleno de Vida está diseñado para parejas, también es apropiado para grupos. Si ustedes saben que necesitan el apoyo de otros, recluten a otras parejas para que también tengan sus propias citas junto con ustedes. Además está disponible un material completo de video para crear su propio club de «Salidas nocturnas para parejas».

CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SU EXPERIENCIA CON LAS CITAS

Lean el capítulo correspondiente antes de cada cita. Encontrarán un breve resumen del capítulo en la guía de cada cita, para usarlo si alguno de los dos no ha podido leer el capítulo entero. En la guía de las citas también encontrarán temas para discusión y ejercicios cortos que les ayudarán a enfocarse en mejorar su relación.

Luego disfruten de la cita. En un ambiente relajado (preferentemente lejos de interrupciones) tendrán la oportunidad de hablar, de conectarse, y de refinar una habilidad específica para mejorar su matrimonio. Lo más importante es la aplicación práctica durante la cita. Sus diez citas extraordinarias serán divertidas y harán que su matrimonio tenga una nueva vitalidad con energía y entusiasmo.



¿DARÁ REALMENTE RESULTADO?

La diferencia entre leer un libro o lograr que realmente su matrimonio se enriquezca depende de su participación! Las estadísticas nos dicen que se necesitan tres semanas para eliminar o adquirir un nuevo hábito y seis semanas para sentirse cómodo con ello. Nosotros sugerimos diez citas para lograr crecer en intimidad y mejorar su relación. Además las citas se convertirán en un hábito nuevo que les beneficiará en su matrimonio incluso por mucho tiempo después de haber terminado este libro.

¡ME HAN CONVENCIDO! ¿CÓMO PUEDO EMPEZAR?

Los siguientes diez pasos les ayudarán a vivir sus citas en forma positiva:

1. Pónganse de acuerdo con su pareja para tener diez citas, no importa quién encontró el libro o de quién fue la idea. Lo importante es que ambos estén dispuestos a tener diez citas para enriquecer el matrimonio.
2. Programen sus citas y escribanlas en sus agendas.
3. Despejen su horario durante el tiempo de las citas. Esto quizás signifique tener que contratar a una niñera y dejar a un lado algunas tareas que parezcan urgentes.
4. Prevean posibles imprevistos. A pesar de planificarlo todo muy bien, a veces los niños se enferman o se presentan otro tipo de problemas inesperados, por lo que se verán obligados a cambiar de planes. Cuando esto suceda, vuelvan a programar la cita para la misma semana, perseveren, verán que sí es posible lograrlo. Valoren el tiempo que pasan juntos. Nuestros amigos Florence y Charlie saben lo que significa perseverar. Ellos planearon un fin de semana fuera para leer este libro. Charlie hizo las reservaciones del hotel y Florence buscó una niñera y cocinó por adelantado. Pero a último momento su hija contrajo varicela. ¡La segunda vez la niñera se enfermó! Solo después del tercer intento pudieron llevar a cabo su objetivo.
5. Anticipen cada cita. Déjele saber a su pareja acerca de su entusiasmo en cuanto a pasar tiempo juntos. Sean ingeniosos, mándense notas y muéstrense con indirectas que anhelan una cita extraordinaria con su pareja.



6. Antes de la cita lean el resumen corto del capítulo y anoten los puntos claves para discutir. Si llenan el ejercicio corto antes de la cita, tendrán más tiempo para una conversación íntima. De lo contrario, también pueden realizar el ejercicio durante la cita.
7. Sigamos nuestra guía simple para cada cita. Solo una advertencia: durante la cita no usen tiempo para tratar con sus problemas. ¡También si tienen hijos déjenlos con la niñera, y no mencionen sus nombres hasta que acabe la cita!
8. Manténganse positivos. Tómense de las manos, abrásense. Resulta difícil ser negativos cuando están tomados de la mano. Planeen cada cita tomando en cuenta algo que les guste hacer. Nosotros, por ejemplo, cuando queremos hablar, tenemos una cita de «Caminar y Hablar» y solemos ir al parque o a nuestra cafetería favorita por dos tazas de capuchino.
9. Enfóquense en el futuro. Aunque discutan de temas del pasado, deben enfocarse en el futuro. Háganse preguntas como: ¿qué hemos aprendido de lo sucedido que pueda ser determinante durante la siguiente semana o el próximo mes?
10. ¡Comiencen! Los buenos matrimonios requieren tiempo. Nosotros hemos encontrado que la clave para construir un matrimonio exitoso es en realidad tomarse el tiempo para trabajar en la relación. Tal vez al igual que nosotros estén esperando ganarse un crucero todo pagado de una semana para dos, o que los hijos crezcan, o que milagrosamente les caigan del cielo veinticuatro horas de tiempo ininterrumpido que incluyan cupones para una cena íntima a media luz y luego una noche en un hotel de lujo. A todos nos gustaría ganarnos obsequios como estos, pero en realidad la mayoría tenemos una vida muy agitada. Es por esto que hemos creado estas citas que son sencillas, prácticas interactivas y divertidas.

COMPROMÉTANSE

Diez citas extraordinarias solo darán resultado si se comprometen a vivirlas.

Como la gran mayoría de las cosas de la vida que valen la pena, enriquecer un matrimonio requiere tiempo. Solo las buenas intenciones no son suficientes. Un compromiso por escrito puede ayudarles a cumplir sus buenas intenciones. Usen el siguiente formulario de compromi-



so para sellar mutuamente su promesa. Se alegrarán de haberse dado este tiempo para alentarse, motivarse y valorarse el uno al otro.

Recuerden que el ayer ya pasó y el mañana está en el futuro. El hoy es lo único con lo que realmente contamos, por eso se le conoce como «el presente». ¡Así que dense el uno al otro el presente de 10 Citas Extraordinarias!

SELLAR UN COMPROMISO

Yo estoy de acuerdo en invertir tiempo para enriquecer nuestro matrimonio experimentando 10 Citas Extraordinarias.

Firmado:

Marido:.....

Mujer:.....

Fecha:.....



Primera Parte

10 CITAS EXTRAORDINARIAS



ESCOGER UN MATRIMONIO CON ALTA PRIORIDAD

«¿Por qué nos hacemos esto a nosotros mismos?», preguntó Claudia completamente frustrada. «Nadie planea que se le reviente un neumático», respondí, conduciendo el auto hacia la orilla de la carretera. Pero mi lógica no logró consolar a Claudia. Ella ya había llegado más allá de la objetividad y la lógica. Sentados en nuestro auto averiado, nos encontrábamos completamente frustrados. Nuestras tres semanas en Europa no estaban saliendo como lo habíamos planeado.

Haber sido los presentadores de dos seminarios consecutivos de Matrimonio Lleno de Vida [*Marriage Alive*] en dos diferentes países nos había dejado exhaustos. Y como si eso no hubiera sido suficiente, las aventuras de aquel día solo aumentaron nuestro estrés. Habíamos pasado ocho horas en el carro, conversando con Tim y Francis sobre cómo podrían ellos sobrevivir la adolescencia de sus cuatro hijos.

Ahora, ya muy tarde, lo único que deseábamos hacer era volver a nuestro hotel y tirarnos en la cama. No obstante, mientras manejábamos por el empinado y sinuoso camino oscuro a través de las montañas alpinas, chocamos contra algo. La sacudida repentina y el andar dificultoso confirmaron nuestros temores, una piedra puntiaguda había pinchado el neumático.

El momento no pudo haber sido más inoportuno. La brisa nocturna se sentía helada y el pequeño auto alquilado estaba cargado hasta el tope con nuestro equipaje y comestibles. A la mañana siguiente íbamos a comenzar una semana de vacaciones en los Alpes austriacos. ¡Pero ahí estábamos! Nuestro hotel no quedaba a una distancia que nos permitiera llegar caminando. Hacía frío, y estábamos demasiado cansados como para descargar el auto y buscar un neumático de repuesto, así es que manejamos hasta el hotel con el neumático desinflado. A la maña-



na siguiente, antes de poder empezar nuestras vacaciones, tuve que cambiar la llanta.

Pero nuestra historia no termina aquí. Más tarde ese mismo día llegamos a nuestro chalet en las montañas. Dos horas después, Claudia comenzó a sentir molestias en la espalda. El dolor se intensificó. Trató de caminar para aliviarlo, sin resultado. La semana transcurrió sin que pudiéramos hacer nada porque Claudia estaba literalmente inmovilizada.

A veces el matrimonio nos recuerda esa experiencia en los Alpes austriacos. Viajamos sobrecargados y con mucha tensión. Hablamos de encontrar el tiempo para reorganizarnos y descansar a lo largo del camino, pero antes de poder lograrlo, sufrimos una contrariedad. Es posible que ustedes aún no hayan experimentado en su matrimonio una llanta reventada de tal magnitud. Quizás se trate más bien de un escape lento de aire. Pero deben saber que si desean continuar creciendo, tendrán que dedicarle tiempo y atención a su matrimonio. Durante nuestro matrimonio de treinta y cuatro años, hemos experimentado las dos cosas.

NUESTRA CRISIS MATRIMONIAL

Años atrás llegamos a un momento crítico en nuestro matrimonio. En 1973 nos mudamos a Alemania debido a mi trabajo como asesor en una compañía internacional. Yo estaba muy entusiasmado con el cambio; no así Claudia. Ella extrañaba su país, su familia, sus amigos y los pañales de la marca Pampers. Con tres niños pequeños, no teníamos ni niñera ni la oportunidad de «un día libre para mamá» (en algunos lugares hay servicios que se ocupan de cuidar a los niños mientras las mamás se toman el día libre). Aún no hablábamos alemán, y estuvimos sin teléfono durante ocho meses.

Lo que sí teníamos era tiempo para pasar juntos. Pero si bien estábamos cerca físicamente, en lo emocional estábamos muy lejos el uno del otro. Nos sentíamos desconectados. Solos. Aislados. Antes de mudarnos a Alemania, nuestro matrimonio había sido motivo de orgullo para nosotros, mas con el paso de los años, pequeños moluscos habían ido incrustándose en nuestro barco matrimonial. Esos pequeños moluscos llegaron a ser más que evidentes a medida que se calmaban las olas de actividad. De repente teníamos tiempo para hablar, tiempo para encarar las cosas a las que no les habíamos prestado atención anteriormente.

Una mañana, sentados a la mesa en la cocina, nos miramos. En ese instante nos dimos cuenta de la gran distancia que existía entre nosotros.



«David, siento que ya ni siquiera te conozco», comentó Claudia, mirándome desde el otro lado de la mesa y estallando en llanto. «No me siento cómoda aquí. No sé hablar alemán. Nuestros hijos no tienen amigos, ¿y qué pasó con la amistad que existía entre nosotros? Ahora que contamos con tiempo suficiente para conversar, ¿qué tenemos que decirnos el uno al otro?»

«Claudia, sé que el estrés y la presión de mudar a una familia de cinco personas al otro lado del mundo en seis semanas han dejado sus huellas», respondí, «pero también sé que nos amamos. Podemos encontrar una solución».

En lo que sí estábamos de acuerdo aquella mañana era en la necesidad de reorganizarnos. Nos amábamos y estábamos dedicados a nuestro matrimonio, pero los últimos meses, en vez de unirnos, nos habían alejado el uno del otro. Ambos deseábamos renovar nuestra relación y acercarnos el uno al otro.

Aquella mañana de un sábado, con dos tazas de café, decidimos comenzar de nuevo. Empezamos a hablar de nuestra relación y a enfocarnos en los recuerdos positivos. Paulatinamente, la conversación nos iba conduciendo al momento en que nos conocimos. Hablamos de lo que nos había atraído al uno del otro. Mi personalidad tolerante y mi habilidad especial para escuchar a la gente, y las ideas y energía sin límites de Claudia. (De alguna manera, después de casados, habíamos cambiado lo positivo por lo negativo. Estas cualidades se convirtieron en la lentitud en mi caso y en la incapacidad de enfocarse bien por estar comprometida con demasiados proyectos en el caso de Claudia.) Hablamos de la primera vez que salimos y de nuestra certeza, tres semanas después, de que habíamos encontrado nuestra «media naranja». A medida que conversábamos, revivíamos una parte de nuestras vidas que había quedado en el olvido. Y al enfocarnos en los recuerdos positivos, logramos abordar los problemas del presente. Por primera vez hicimos un buen inventario de nuestro matrimonio y hablamos a fondo de nuestra relación, en qué dirección íbamos y hasta dónde queríamos llegar. Identificamos tres metas para nuestro matrimonio.

TRES METAS PARA NUESTRO MATRIMONIO

Nuestra primera meta consistía en examinar y evaluar la condición actual de nuestro matrimonio. Sin darnos cuenta, nos habíamos distanciado. Ambos sentíamos que estábamos solos y aislados. Es posible estar casados y aún sentirnos solos, es decir, tener una cerca-



nía física, pero una distancia emocional. Al reflexionar sobre la historia de nuestro matrimonio antes de llegar a Alemania, nos percatamos de que los momentos en que nos sentimos más solos y desconectados eran los momentos en que más ocupados estábamos. Solíamos bromear acerca de nuestra relación de «puerta de entrada»: cuando uno de nosotros entraba por la puerta, el otro le encargaba los niños y salía. Ambos teníamos demasiados compromisos y responsabilidades fuera del hogar. Decíamos repetidamente que necesitábamos buscar el tiempo para hablar a fondo de ciertos problemás, pero nos fue difícil encontrar ese tiempo hasta que nos mudamos a Alemania. Entonces no supimos qué hacer con él. Necesitábamos enfocarnos en un objetivo.

La segunda meta que nos fijamos fue la de establecer metas a largo plazo para nuestro matrimonio: pensar en las características que queríamos ver en nuestro matrimonio seis meses, un año, o cinco años más tarde. ¿Qué valores queríamos ver reflejados en nuestro matrimonio cuando celebráramos nuestro quincuagésimo aniversario? Comenzamos a proponernos metas muy alcanzables y a avanzar hacia cada una, paso a paso. Cada meta que alcanzaríamos nos animaría a seguir adelante.

Uno de los primeros pasos fue sugerir un plan más justo con respecto a los quehaceres vespertinos. Estuve de acuerdo en encargarme de bañar y leerles una historia a nuestros hijos antes de acostarlos mientras Claudia se encargaba de la cocina. Después de pasar todo el día con los niños, ella necesitaba un relevo. Además, invertimos en un lavaplatos automático que, en aquel tiempo en Alemania, se consideraba un lujo. Para nosotros, fue algo imprescindible para nuestro matrimonio. Ya con los niños en la cama y la cocina en orden, tendríamos tiempo para nosotros.

Las cosas no siempre resultaron como lo habíamos planeado, pero procuramos una vez a la semana acostar temprano a los niños y tener una romántica cena para dos a la luz de las velas. Había veces en que sencillamente estábamos demasiado cansados como para conversar, pero otras, estas cenas a solas sirvieron de catalizador para conversaciones íntimas y compartir momentos especiales. Y a pesar de lo difícil que era encontrar quién nos cuidara a los niños, empezamos a programar salidas juntos una vez al mes.

Nuestra tercera meta consistió en aprender nuevas formas de comunicación o aprender a utilizar las que ya poseíamos pero no usábamos, tales como la habilidad de en verdad escuchar al otro y no simplemente pensar en qué responder cuando el otro dejaba de hablar. También nos



concentramos en cómo tratar el enojo y el conflicto. Era difícil no atacarnos el uno al otro, pero cuando dedicamos el tiempo necesario para tranquilizarnos e intentar resolver las dificultades juntos, nuestra relación fue fortaleciéndose. A menudo, el problema no radicaba únicamente en saber qué hacer, sino en poner en práctica lo que ya sabíamos. El establecer metas nos ayudó mucho a volver a encarrilarnos por el camino correcto. De esta manera pudimos reafirmar que teníamos un matrimonio sólido, reconociendo a la vez que esto implicaba mucho trabajo y que los resultados no se presentarían de la noche a la mañana. Descubrimos que el matrimonio es un viaje, no un lugar de destino, y hasta la fecha seguimos trabajando para tener un matrimonio de alta prioridad.

¿RECUERDAN CUANDO...?

Años atrás, en Alemania, descubrimos que cuando nos enfocábamos en nuestros recuerdos positivos, eso nos recordaba lo importante que era nuestro matrimonio. Y al recordar nuestro romance se encendía nuevamente la llama. ¿Ha desaparecido el romance en su matrimonio? Deténganse brevemente para pensar en aquel momento en que no soportaban estar separados. ¿Recuerdan la primera vez que se vieron? Jamás nos olvidaremos del momento en que nos vimos por primera vez. ¡Claudia tenía trece años y yo, un joven de quince años, recuerdo que la arrojé a la piscina con la ropa puesta! Pero la primera vez que nos sentimos atraídos el uno por el otro fue durante el verano antes de que Claudia empezara la universidad. Luego de concluir mi primer año en la Universidad Tecnológica de Georgia, había vuelto una vez más a pasar el verano en casa de mi abuela, quien vivía en el mismo pueblo pequeño en el norte del estado de Georgia donde Claudia se crió. Mi pícara personalidad estaba todavía a flor de piel, era también amante de la diversión, audaz y un hombre universitario. Por otro lado la personalidad vivaracha de Claudia, su entusiasmo por la vida y la chispa en sus ojos resultaron irresistibles para mí.

¿Qué fue lo que más le llamó la atención de su pareja cuando se conocieron por primera vez? ¿Qué fue lo que atrajo a su pareja de usted? ¿Cómo fue su primera salida? ¿Recuerdan ustedes la primera vez que hablaron de la posibilidad de casarse? La primera vez que nosotros hablamos de casamiento fue durante los años universitarios. La crisis por los misiles en Cuba traumatizó al país y también a nosotros. Los proyectiles rusos iban rumbo a Cuba, y los Estados Unidos ya tenían



preparado el bloqueo. Estábamos convencidos de que el mundo iba a terminar estallando y que existía la posibilidad de que nunca llegaríamos a vivir como marido y mujer. Por lo tanto, dos meses después nos casamos durante la época de Navidad, sin el beneficio de los cursos prematrimoniales, las sesiones de consejería, ni los demás recursos disponibles hoy en día para ayudar a las parejas.

¿Qué recuerdan del día de su boda? Nosotros reaccionamos en formas completamente diferentes. Claudia estaba tan nerviosa que durmió muy poco la víspera de la boda, yo en cambio tomé una siesta una hora antes de la ceremonia, ¡y si no hubiera sido por mi padre que me despertó, hubiera faltado a mi propia boda!

Piensen en el primer lugar al que llamaron «hogar». Nuestro primer hogar fue un departamento pequeño en un sótano. Todavía estábamos en la universidad y teníamos muebles de segunda mano, ¡incluso una cama con tablillas demasiado cortas que no dejaban de caerse!

Piensen en los momentos en que se sintieron especialmente unidos como pareja. Puede haber sido durante el nacimiento de un hijo, un fin de semana romántico que pasaron fuera de casa, o una caminata en la playa.

Es divertido pensar en nuestra historia como pareja y recordar la emoción que sentimos al darnos cuenta de que estábamos enamorados. Los recuerdos nos ayudan a tener presente cuán importante es nuestro matrimonio y por qué queremos seguir fortaleciendo nuestra relación. Nos impulsan a darle a nuestro matrimonio un lugar de alta prioridad. Esperamos que el revivir sus memorias como pareja les ayude a afirmar que su matrimonio también tiene alta prioridad. Bien, entonces, ¿cómo podemos continuar fortaleciendo nuestro matrimonio?

TRES PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA LOGRAR UN MATRIMONIO DE ALTA PRIORIDAD

Nuestra encuesta nacional sobre los matrimonios duraderos reveló que los matrimonios sanos y llenos de vida tienen tres características en común. Primero, la relación matrimonial está por encima de todo. Segundo, ambos esposos se comprometen a seguir creciendo y cambiando juntos. Tercero, ambos se esmeran en mantenerse unidos. En este capítulo, queremos examinar la forma en que estos tres principios fundamentales ayudarán a lograr que su matrimonio tenga alta prioridad. No prestar atención a cualquiera de estos tres principios podría perjudicar su matrimonio.



Pongan su matrimonio en primer lugar

Cuando contraemos matrimonio, prometemos apoyarnos mutuamente en la salud y en la enfermedad, hasta que la muerte nos separe. Se trata tanto de un acto físico como de una decisión de preferir a nuestra pareja por encima de todas las demás personas.

En una boda reciente a la que asistimos, quedamos impresionados por la forma en que los padres de familia presentaron a los novios, recalcando lo importante que es afirmar, desde el inicio, la prioridad que tiene el matrimonio. La presentación fue más o menos de la siguiente manera:

Celebrante: La unión de esta pareja une a dos tradiciones familiares, a dos sistemas de raíces, con la esperanza de que de ahí crezca un nuevo árbol genealógico, fuerte y fructífero. La de ellos es una preferencia personal y una decisión de la cual son los principales responsables. Sin embargo, su vida será enriquecida por el apoyo que reciban de sus familias. Ustedes, como padres de los novios, ¿alentarán a esta pareja en su matrimonio?

Padres de los novios: Lo haremos.

Celebrante: ¿Celebran con ellos la decisión que han tomado de elegirse el uno al otro?

Padres de los novios: La celebramos.

Celebrante: ¿Seguirán apoyándolos, poniéndose a su lado y no en medio de ellos?

Padres de los novios: Lo haremos.

Patricia nos contó: «Harry y yo no nos llevamos bien durante los primeros meses de nuestro matrimonio. Después de una pelea muy desagradable, recuerdo haber llamado a mi madre ya que deseaba volver a su casa. Mi mamá se negó a recibirme. «Te casaste con Harry», me dijo, «simplemente tendrán que resolver el problema».

Volver a casa de su madre no era una opción. Patricia tenía que aprender a resolver las diferencias con su esposo Harry. Ella tenía que cortar el cordón umbilical emocional que aún la unía a su madre.

A veces resulta difícil para los padres pasar a un segundo plano y no dar consejos ni interferir. Sin embargo, a lo largo del matrimonio,



los esposos necesitan volver a enfocar sus vidas continuamente en su pareja, dándole una prioridad más alta a la relación que tienen con esta persona en comparación a las demás relaciones. Y no se trata tan solo de los parientes políticos. Si uno permite que su trabajo, los hijos, los deportes, los pasatiempos o cualquier otra cosa ocupen un lugar más importante del que ocupa su pareja, nada de lo que pueda comprar o darle a su cónyuge será verdaderamente satisfactorio.

¿Hay algo en su vida que debe relegar a un segundo plano, comparado con la relación con su pareja? ¿Qué tal su trabajo? ¿O sus hijos? ¿Qué tal sus pasatiempos, amigos o programas de televisión? ¿Tiene demasiados compromisos en cuanto a sus actividades comunitarias, eclesiásticas o cívicas? Nosotros conocimos a un esposo que se había comprometido a asistir a una actividad diferente todas las noches de la semana. A no ser que estén dispuestos a concederle una más alta prioridad a su matrimonio que a cualquier otra relación o actividad, no tendrán un matrimonio que continúe creciendo.

La mayoría de nosotros estamos probablemente de acuerdo en que el matrimonio debería ocupar un lugar de prioridad en nuestras vidas, pero a veces aun cuando tratamos de que sea así, al pasar los días, horas y minutos, la realidad es otra. Cindy y Doug, por ejemplo, tienen tres niños activos, el mayor de los cuales tiene apenas cuatro años de edad. A veces los afecta el estrés de ser padres de niños tan pequeños. «De verdad intentamos hacer que nuestra relación tenga prioridad», dice Cindy. «La semana pasada me fue muy difícil encontrar a alguien que nos cuidara a los niños un rato para poder salir a solas a comer a un restaurante. Pero al llegar, lo único que pudimos hacer fue sentarnos y mirarnos. Los dos estábamos demasiado exhaustos para conversar».

El amor requiere un delicado balance. Hay cosas que podemos controlar y otras que están fuera de nuestro control. Un excelente libro escrito por los doctores Henry Cloud y John Townsend, *Boundaries* [Límites] de Editorial Vida, puede ayudarles a encontrar el equilibrio apropiado en su vida sin sentirse culpables.

Si quitamos gradualmente las diversas actividades y compromisos que requieren tiempo, ¿qué encontramos debajo? ¿Piensan con nostalgia en su pareja con frecuencia? ¿Utilizan con sabiduría el tiempo que tienen disponible? Les dijimos a Cindy y a Doug que probablemente necesitaban ir a algún lugar a dormir en vez de forzar una conversación durante una cena cuando estaban tan cansados. Sugerimos que trataran de salir solos por un período de veinticuatro horas y hasta nos ofre-



timos a hacer el trabajo del lechero (Cindy todavía estaba amamantando, así que les ofrecimos «recoger» y «entregar» la leche materna).

¿Cómo está su situación actual? ¿Hay cosas que deben poner en un segundo plano para que su matrimonio ocupe un lugar preeminente? Por ejemplo, al planear las actividades de las próximas semanas, ¿por qué no incluyen oportunidades para tener una salida romántica como pareja? Luego pueden ir agregando actividades a su criterio, tales como jugar al golf, salir de compras u ofrecerse como voluntarios en actividades comunitarias.

Comprométanse a crecer juntos

Formar un matrimonio de alta prioridad implica comprometerse a crecer y cambiar juntos durante toda la vida. A menos que estén verdaderamente comprometidos con su matrimonio, es fácil darse por vencidos cuando surgen problemás en el camino. Quien haya estado casado por unos pocos días sabe que los problemas siempre aparecerán. No hay matrimonio que no tenga dificultades, pero lo que marca la diferencia entre los que florecen y los que fracasan es el compromiso de crecer juntos y esforzarse por resolver todos los problemas que surjan.

El compromiso de crecer va más allá de simplemente seguir juntos. Se trata también de que cada uno se dedique a adaptarse a las necesidades cambiantes de su pareja. Elaine reveló: «Sam y yo solo llevamos seis años de casados, pero ambos hemos cambiado mucho. Si continuamos cambiando de esta manera en los próximos seis años, temo que vayamos a distanciarnos el uno del otro. ¿Qué debemos hacer para poder triunfar a largo plazo?»

Elaine hizo la pregunta que hacen muchas personas: Le dijimos que «para construir un matrimonio que esté lleno de vitalidad y perdure, hay que estar dispuestos a crecer y adaptarse a las necesidades cambiantes de cada uno. En cierto modo, hay que adaptarse y cambiar continuamente para poder mantener la misma relación amorosa y llena de vida».

Si nos negamos a crecer y a cambiar, solo conseguiremos un matrimonio mediocre. El adaptarse el uno al otro requiere un sacrificio personal. Se necesita que el uno piense en el otro primero y que se busque la manera de crecer juntos y adaptarse a las cambiantes necesidades de cada uno.

Esto significa, además, ser el mejor amigo de su pareja, ser la persona en quien siempre se pueda confiar. ¿Qué hace en la actualidad



para acoplarse a su pareja? ¿Tienen intereses en común? Si bien es cierto que pueden beneficiarse con sus diferencias, también podrán hacerlo con actividades que disfruten como pareja. Al participar en las diez citas, tendrán oportunidades para hablar de las cosas que les gustaría hacer juntos. En un matrimonio sano y lleno de vida, los esposos son amigos, tratan de comprenderse, adaptarse y crecer juntos.

Esfuércense en seguir unidos

En un matrimonio de alta prioridad, los esposos no solamente crecen juntos y se adaptan el uno al otro, sino que también se esmeran por mantenerse unidos. Desgraciadamente, hay muchas cosas que pueden apartarnos, entre ellas las responsabilidades excesivas y la falta de sueño. Claudia y yo tratamos de hacer todo lo posible por evitar las situaciones negativas. Por ejemplo, si notamos que nuevamente hemos contraído demasiadas obligaciones, procuramos disminuir la marcha y decir «no» cuando es necesario. Cuando tengan que tomar una decisión, pregúntense: «¿Esta acción o actitud va a ayudar a unirnos o va a crear una brecha en nuestra relación?»

Esforzarse en seguir unidos les ayudará a crear una íntima relación amorosa. En un matrimonio sano y lleno de vida, los esposos se complementan el uno al otro y gozan de una unidad singular a través de la unión sexual. Están comprometidos a fomentar el aspecto íntimo de su relación en todos los ámbitos, disfrutando el uno del otro de una manera plena. Se mantienen unidos, enfocándose en brindarse ayuda el uno al otro. Cualquier ayuda que le ofrecemos a nuestra pareja termina ayudando a nuestro matrimonio. Cada dolor, tristeza, insulto, falta de apoyo o lealtad, cada ocasión en que no ayudamos a nuestra pareja, se ve claramente reflejada en nuestro matrimonio. Tenemos la oportunidad de ser, durante toda la vida, la persona más positiva y que brinde más apoyo a nuestra pareja, y viceversa, Nosotros estamos dispuestos a seguir los tres principios: poner a nuestro matrimonio en primer lugar, crecer juntos y mantenernos unidos.

EL MATRIMONIO ES COMO UNA EMPRESA PRIVADA

Cuando se tiene como meta hacer del matrimonio una prioridad, ambos esposos tienen que estar dispuestos a compartir la carga y establecer una verdadera relación de cooperación como socios en una empresa privada. Seguimos siendo personas individuales y todavía nos



importarán los demás, nuestras carreras profesionales, nuestra familia y amigos, pero continuamente tenemos que tomar la decisión de poner a nuestro matrimonio en primer lugar.

¿Dónde se encuentran en este proceso? ¿Son recién casados que apenas empiezan a aprender a hacer de su matrimonio una prioridad? Los buenos hábitos que van formando ahora enriquecerán su matrimonio en los años venideros.

¿O acaso se encuentran en una etapa en que les falta energía por tener que cuidar a niños pequeños o a adolescentes? Recuerden que sus hijos podrán esperar el tiempo necesario para que ustedes cuiden de su matrimonio, pero el matrimonio no podrá esperar hasta que sus niños sean grandes.

¿O será que están rodeados de hijos adultos, nietos y padres de edad avanzada? Aunque es posible que esta etapa sea difícil para la vida de su familia, deberán seguir invirtiendo en su matrimonio. Donde sea que estén, siempre va a haber obstáculos en la vida que les «roben tiempo».

Nuestros matrimonios nunca son una relación estática. Siempre van cambiando: florecen o se marchitan. Cuando nos descuidamos y no le damos prioridad a nuestro matrimonio, resulta fácil aburrirse. Según los investigadores, la causa principal del divorcio en la actualidad es la falta de atención al matrimonio. La vida está llena de tensiones. Y a veces la vida es simplemente muy dura. Pero los tiempos difíciles, al igual que los tiempos felices, pueden lograr que nos aferremos el uno al otro aun más si nos tomamos el tiempo para crecer juntos. Así que en este momento, el desafío consiste en buscar el tiempo para dedicarle al matrimonio. Aprovechen al máximo ese tiempo para disfrutar de sus 10 citas, y hacer de su matrimonio una relación de alta prioridad. Y ahora, ¡manos a la obra! Ha llegado el momento para una salida divertida con su pareja.



Pasen a la Primera Cita en la Guía de Citas de Matrimonio Lleno de Vida, ¡y prepárense para tener un matrimonio de alta prioridad!

Nos agradecería recibir noticias tuyas.
Por favor, envíe sus comentarios sobre este libro
a la dirección que aparece a continuación.
Muchas gracias.



Editorial Vida
8410 N.W. 53rd Terrace, Suite 103
Miami, FL 33166

Vida@zondervan.com
www.editorialvida.com